

EXTRAORDINARIAS'17

La Rueda de la Vida

La Rueda de la Vida

El ejercicio de la rueda de la vida es un clásico en el mundo del coaching, pero me gusta especialmente porque te permite ver de manera gráfica y clara aquellas parcelas de tu vida en las que necesitas trabajar o poner tu atención para conseguir tener una vida más equilibrada.

¿Cómo funciona la rueda de la vida?

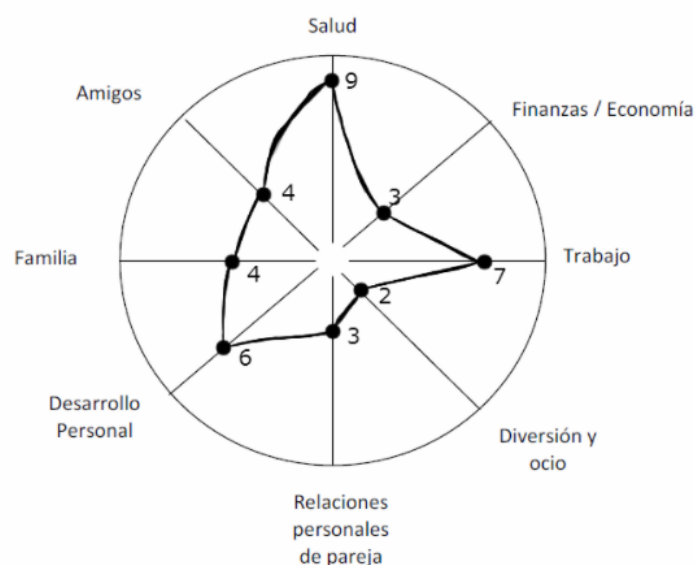
El funcionamiento es muy sencillo, hacemos un círculo y lo dividimos en tantas porciones como queramos. Nosotros mismos determinaremos cuales son las parcelas que tienen más importancia en la globalidad de nuestra vida. Si me lo permites, te voy a compartir un ejemplo, que es la rueda que encontrarás en la siguiente página. Puede ser que en tu caso particular añadieses, o simplemente quitases algunas de las porciones, siéntete libre de hacerlo.

Hacer uso de la rueda

Para empezar a hacer uso de la rueda, haríamos lo siguiente:

Evaluar: Tendríamos que poner puntuación del 1 al 10 a cada una de las parcelas. Por ejemplo, dónde pone salud, vemos que le sigue debajo una línea que va hacia el centro. Esa línea recta determinaría una escala. Si marcásemos un punto muy cerca del centro estaríamos hablando de un 1, si marcásemos un punto cerca del nombre "Salud", estaríamos prácticamente en el 10. ¿Sencillo, verdad?

Unir los puntos: Una vez hemos puesto la puntuación en cada una de las líneas, lo que tenemos que hacer es, unir los puntos mediante líneas de forma como se ve en el ejemplo siguiente. Obviamente cada persona tendrá una forma completamente diferente.



La Rueda de la Vida

Entendiendo cada parcela de la rueda de la vida

Salud: Este es muy sencillo de observar. ¿Estás siempre resfriado? ¿Te notas con sobrepeso? ¿Tus niveles de colesterol se han disparado? ¿Te notas vital y lleno de energía? Estas preguntas y muchas más engloban el tema de la salud.

Finanzas/Economía: Una vez escuché ¿Te falta dinero al final del mes o mes al final del dinero? Es decir, ¿Sientes que tu economía va fluida? ¿Puedes mantenerte e incluso permitirte algunos caprichos? O simplemente, ¿Has pensado en qué nivel económico te encuentras? ¿Es el que deseas?

Trabajo: ¿Cuál es para ti tu trabajo ideal? ¿Hay significado en lo que estás haciendo? ¿Sientes que tu trabajo es lo que siempre habías deseado hacer? ¿O es todo lo contrario?

Diversión y ocio: ¿Estás dedicando tiempo a distraerte? ¿Te has planteado empezar aquella actividad que tanto te gusta? ¿Sientes que en tu vida únicamente son obligaciones? ¿Qué está ocurriendo exactamente?

Relaciones personales de pareja: ¿La relación que estás manteniendo actualmente con tu pareja suma puntos a tu vida? ¿Tienes el tiempo suficiente para conocer a personas que podrían ser tu compañero de camino? ¿O más bien sientes que no estás invirtiendo el tiempo suficiente en esta área?

Desarrollo personal: ¿Estás creciendo cómo persona? ¿Inviertes en algo tan importante como tú mismo? ¿Sientes que te expandes como ser humano?

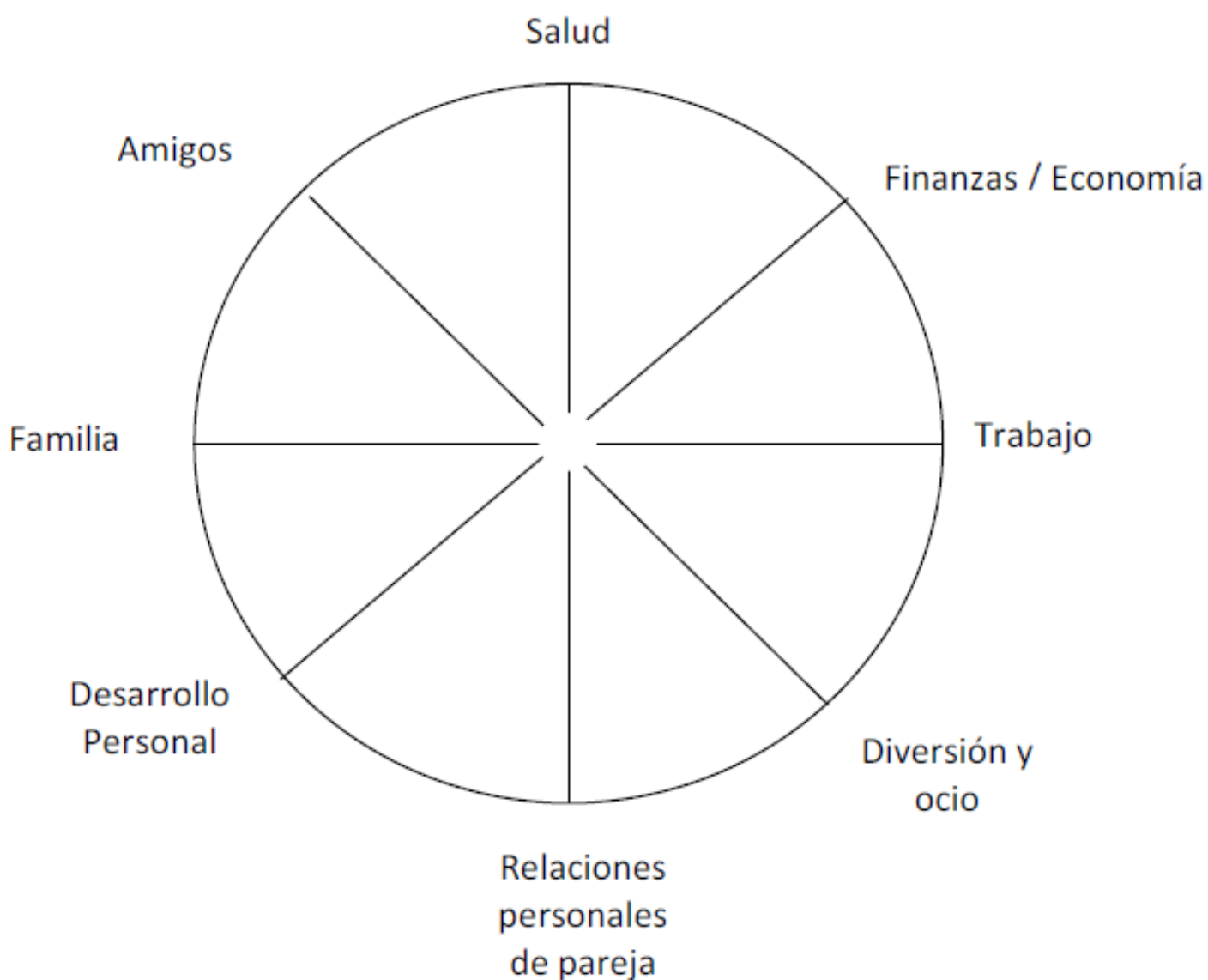
Familia: ¿Quiénes son tu familia? ¿Tus tíos, padres y abuelos? ¿Tus primos, hermanos y padres? ¿Todos los miembros que se entiende por familia de manera tradicional? Tan sólo tú sabes quién forma parte de ti en ese vínculo tan íntimo. Y, ahora que ya lo sabes, ¿Estás teniendo una buena relación con ellos? ¿Te sientes satisfecha?

Amigos: ¿Qué es para ti un amigo? ¿Estás compartiendo tiempo con verdaderos amigos? ¿La calidad de tus amistades te hacen justicia?

La Rueda de la Vida

Realiza tu rueda de la vida

Ahora es el momento de pasar a la acción y realizar tu rueda de la vida. Recuerda que puedes utilizar esta plantilla o si lo prefieres puedes cambiar algunas de las parcelas para que se adapte totalmente a ti.



La Rueda de la Vida

Resultados

Una vez hayas terminado, párate a observar la forma de tu rueda de la vida. Es posible que tenga una forma circular pero muy pequeña, o es posible que tenga una forma irregular que nada tiene que ver con una rueda.

La forma final de tu rueda te muestra aquellas partes de tu vida que requieren de tu atención. Nadie puede tomar acciones por ti y está en tu poder el realizar los cambios necesarios en tu vida para que se convierta en tu gran obra de arte.

Conclusiones

Escribe aquí tus conclusiones o aquello que te ha surgido al realizar tu rueda de la vida.

Responder a estas preguntas puede ayudarte.

¿Qué parcela o parcelas de mi vida son más pequeñas ahora mismo?

¿Qué acciones puedo tomar para cambiarlo?

¿En qué parcela o parcelas quiero poner más atención ahora mismo?

Describe 10 acciones que puedas empezar a tomar mañana mismo. No importa lo pequeñas que sean.

La Rueda de la Vida

Elige 1 de estas acciones y empieza a realizarla a partir de mañana.

Yo, me comprometo a realizar la acción
..... a partir del
para crear el siguiente cambio en mi vida:

Comentarios:

Es posible que esta experiencia haya generado algo en ti. Aprovecha este espacio para escribir todo aquello que te haya surgido, será muy interesante el que puedas recurrir a esta página para volver a leerla en un futuro.

