

# *La Rueda de la Vida*

*www.elmetodogallardo.com*



*Ejercicio de  
Crecimiento  
Personal*

# La Rueda de la Vida

## ¿Qué es...?

---

Es un ejercicio muy sencillo, práctico y visual, pero muy potente, ya que es muy gráfico

Con él podemos percibir de inmediato nuestras áreas de mejora, cuando quizá antes no eramos conscientes en absoluto.

Además, lo realmente efectivo de este ejercicio es que la realizas y evalúas tu mismo.

El resultado que ves, es simplemente lo que tú estás pensando respecto a tu vida.

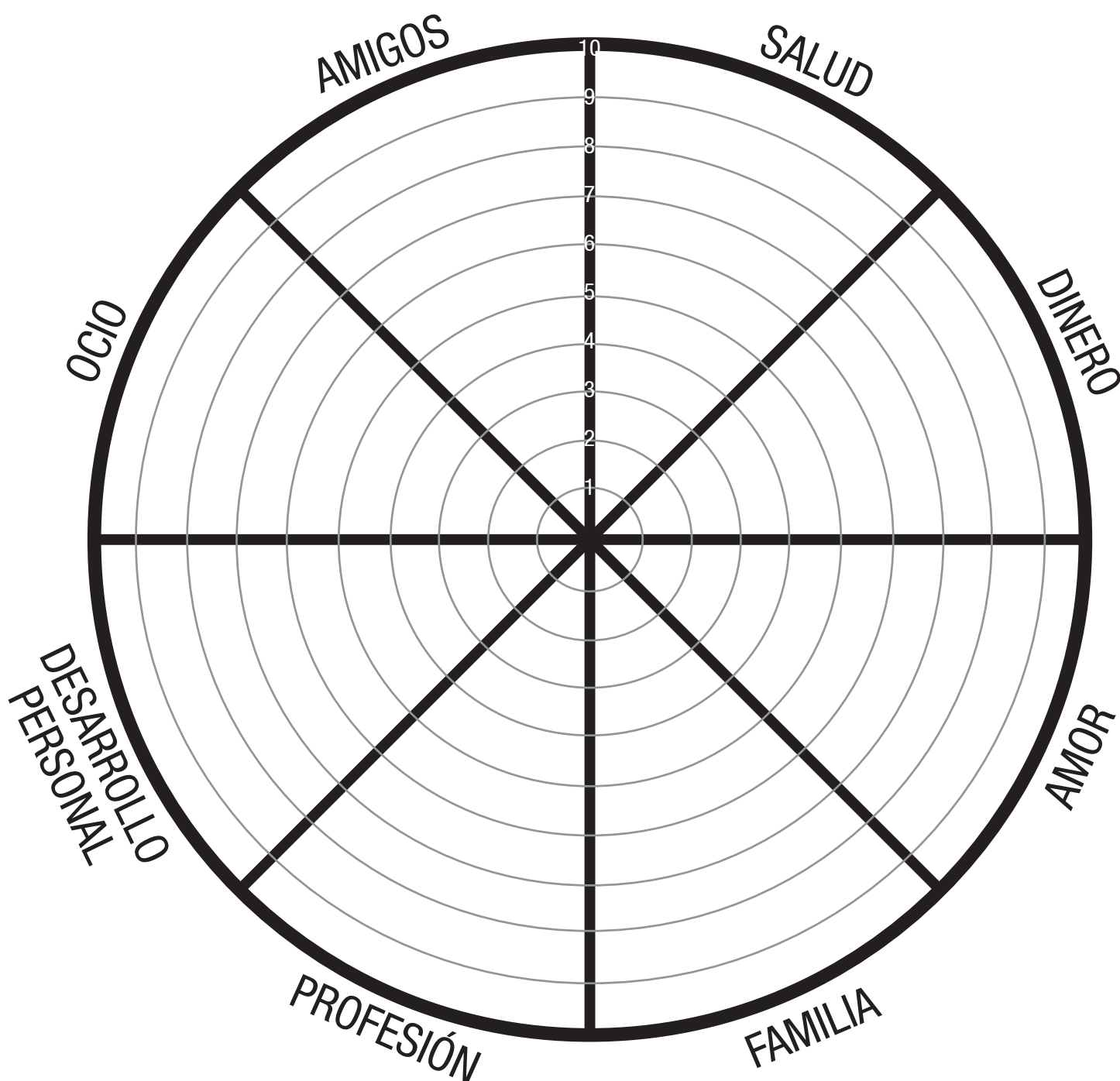
---

# ¿Cómo funciona?

Como puedes ver, cada uno de esas partes, corresponde a un área de tu vida.

Debes puntuarlas en función al valor que tu consideres que tiene esa área en concreto en tu vida.

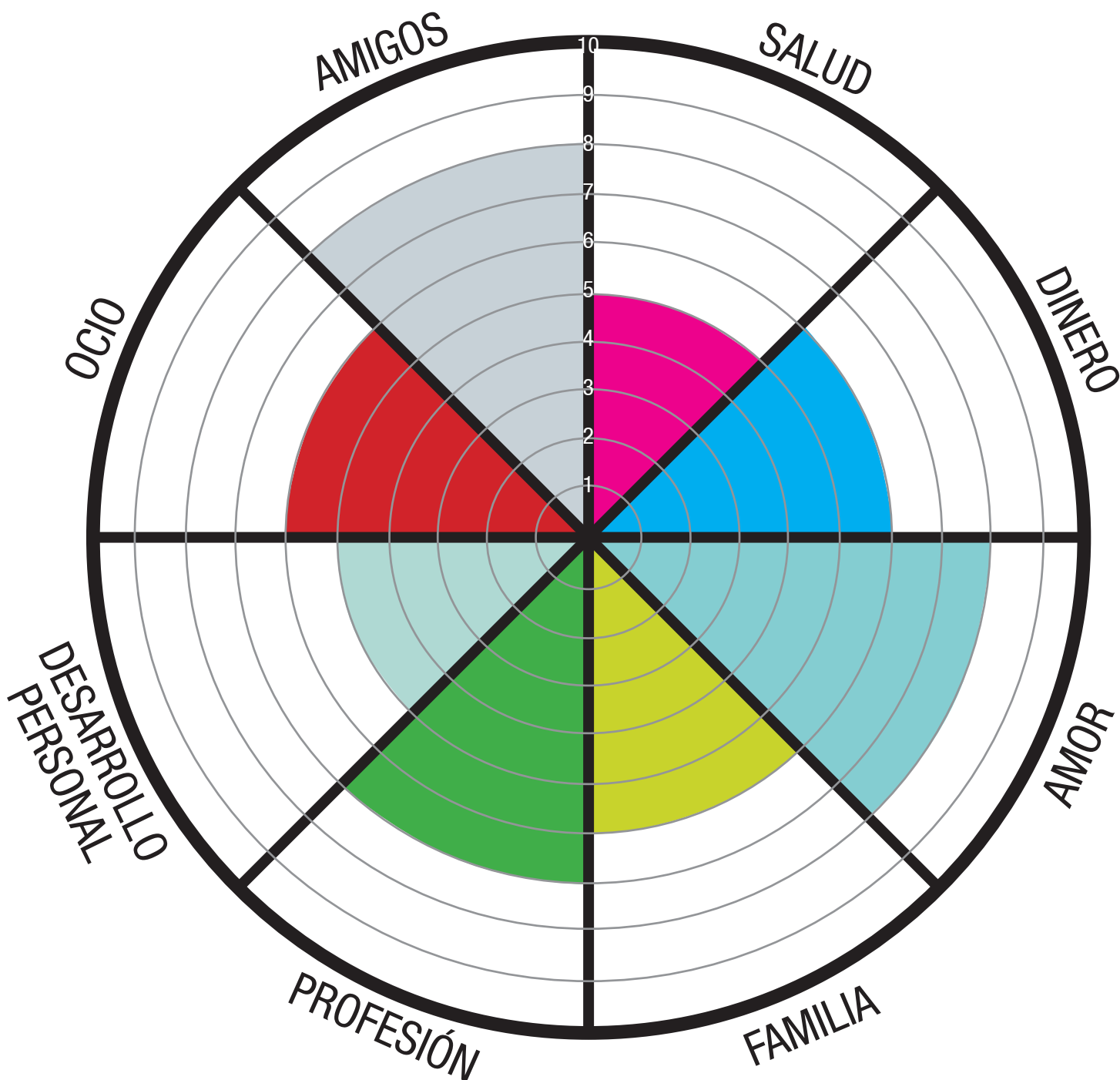
La puntuación será del 0 al 10.



# ¿Cómo funciona?

Al finalizar, debes unir todos los puntos con una línea.  
El resultado es un gráfico muy claro, que indicará aquellas áreas en las que debes mejorar.

El objetivo es conseguir que, con el tiempo, ese gráfico sea lo más circular posible.



# *Algunas Preguntas que puedes hacerte*

**Salud:** ¿Te cansas con facilidad? ¿Tienes sobrepeso? ¿Eres una persona enérgica o apagada? ¿Haces deporte?

**Dinero:** ¿Está en el nivel que deseas o necesitas? O por el contrario, sólo cubre tus necesidades básicas? ¿Ahorras algo cada mes sin problemas? ¿Tienes un plan para que tu dinero crezca?

**Amor:** ¿Tu relación de pareja, es positiva? ¿Te llena plenamente? ¿Tienes el tiempo suficiente para conocer a personas que podrían ser tu pareja?

**Familia:** ¿Tienes buena relación con tu familia? ¿Te sientes comprendido o comprendida? ¿Te sientes agradecido por la familia que tienes?

**Profesión:** ¿Estas en tu trabajo ideal? ¿Te hace feliz y te sientes realizado/a? ¿Tienes buenas expectativas de futuro o estas estancado en un puesto?

**Desarrollo personal:** ¿Crees que estás creciendo cómo persona? ¿Has aprendido algo últimamente que te haya ayudado claramente? ¿Inviertes en ti mismo/a?

**Diversión y ocio:** Ya conoces la importancia de desconectar de vez en cuando... ¿Estás dedicando tiempo a distraerte? ¿Tienes algún ocio o hobby?

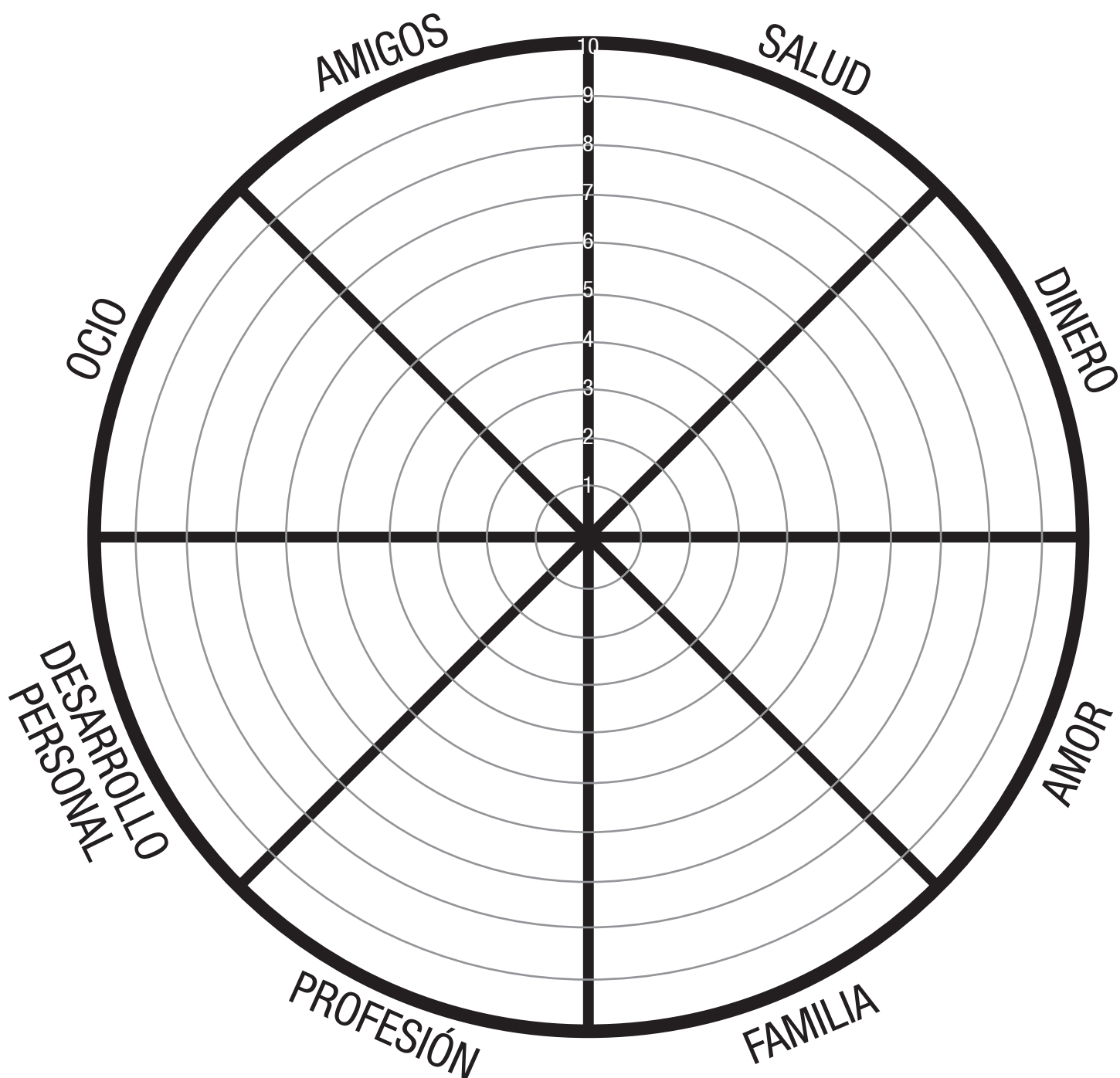
**Amigos:** ¿Qué es para ti un amigo? ¿Estás compartiendo tiempo con verdaderos amigos? ¿La calidad de tus amistades te hacen justicia?

# La Rueda de tu Vida

Ahora te toca a ti.

Imprime esta rueda y reflexiona acerca de cada área de tu vida.

Dentro de algún tiempo, vuelve a hacerla para comprobar tus avances



# *La Rueda de la Vida*



*[www.elmetodogallardo.com](http://www.elmetodogallardo.com)*