



recursos terapéuticos



RONNY ROA

www.ronnyroacoach.com

La Rueda de la vida



La Rueda de la Vida es una herramienta terapéutica de autoanálisis utilizada para evaluar y equilibrar las diferentes áreas de la vida de una persona. Esta herramienta visual permite a los individuos identificar cuáles aspectos de su vida necesitan más atención y desarrollo.

VENTAJAS DE LA TÉCNICA

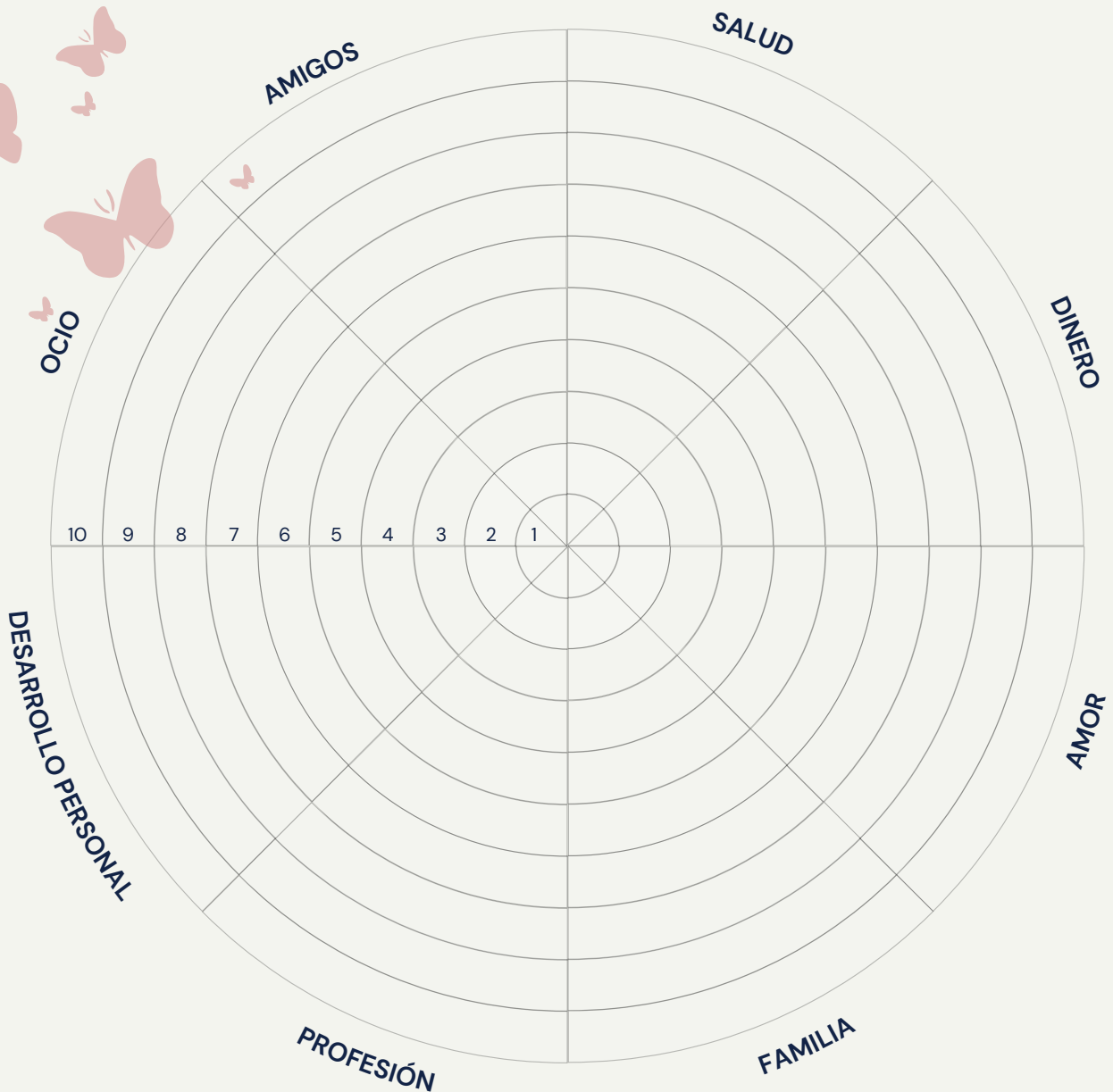
- Identificación de qué áreas son consideradas importantes para la persona.
- Concienciación del grado de satisfacción vital.
- Permite saber por dónde empezar para mejorar.
- Estimula el iniciar un proceso de cambio.
- Ayuda a ser constante, favoreciendo el enfocarse en el aspecto menos satisfactorio.
- Permite ser consciente de hasta qué punto se está progresando.
- Se puede aplicar tanto a nivel personal como laboral.

COMO HACERLA

- Puntúa cada categoría dentro del rango de 1, para nada satisfecho y 10, para totalmente satisfecho.
- Una vez se han otorgado valores a cada área, se procede a unirlos trazando una línea y, así, se dibuja una figura geométrica.
- Si la figura que se ha dibujado es más o menos armónica, similar a un círculo, significa que hay cierto equilibrio en la vida de la persona. En cambio, si la figura es irregular, con altibajos, indica que es el momento de iniciar un cambio.
- Establece metas específicas y realistas para mejorar las áreas de la vida que necesitan desarrollo.



La Rueda de la vida



QUÉ PODRÍA MEJORAR EN LOS PRÓXIMOS 6 MESES

