



ANGELA FORERO

*psicóloga — coach de esencia*

## RUEDA DE LA VIDA

El ejercicio de la Rueda de la Vida propone un momento de reflexión sobre el estado actual, por lo cual te invito a que te tomes unos minutos sin interrupciones y con mucha consciencia para completarlo, imprime este documento y ten disponible un lápiz o esfero.

Encontrarás 10 diferentes áreas y la puntuación de 0 a 10, empieza por el área que prefiera y tómate unos minutos y piensa qué tan satisfecho te encuentras actualmente con esta parte de tu vida, pon un punto en donde corresponda y al finalizar la valoración de las 10 áreas une los puntos.

La figura que se formará es el reflejo del nivel de balance que estás experimentando actualmente, si esta figura te deja satisfecho, ¡felicidades!, lograrlo requiere consciencia y determinación, si tu caso es el contrario, ¿a qué te invita contar con esta nueva información? ¿Qué estás dispuesto a hacer para vivir diferente?

