

A photograph of several wooden human figures standing on a wooden surface. The figures are arranged in a circle, and their hands are raised, suggesting they are holding hands. The background is a blurred wooden surface. The text 'B|S' is overlaid in the upper center, and 'Bienestar y comunicación corporativa' is below it. A large white circle is in the lower center, containing the text 'RUEDA DE LA VIDA'.

B|S

Bienestar y comunicación corporativa

RUEDA DE  
LA VIDA

## Ejercicio: La rueda de la vida

El objetivo de la rueda de la vida es que tengas una poderosa herramienta, que te permitirá reflexionar y tener una visión general de lo que está ocurriendo en la forma de administrar tu vida. Recuerda que puedes hacer tu propio círculo y dividirlo en las partes que representan lo importante para ti.

### Empecemos:

Siéntate en silencio y respira de forma consciente al menos 3 veces, toma agua y busca estar en equilibrio, como si fueras a analizar un ejercicio de cálculo o a planear tu futuro. Necesitamos toda tu concentración y atención, pues vamos a conversar de corazón a corazón.

### 3 pasos:

1. **EVALUAR:** revisa el estado de los aspectos que previamente has elegido y puntúalos de 1 a 10, según veas su estado. (lee los temas sugeridos).
2. **UNIR LOS PUNTOS:** vamos a jugar a que unimos los puntos mediante líneas. Aquí verás que no siempre se ve como una rueda, sino más bien como algo “desinflado”, jeje... ¿qué tan desinflada está tu vida?
3. **DISCUSIÓN:** Aquí es cuando nos sentamos juntos y entramos en una amable pero acalorada discusión. Así es, necesitas conversar con alguien, lo mejor es que tengas la mirada de un profesional externo, pues muchas veces hacemos demasiadas concesiones con nosotros mismos y caemos en la mediocridad.

### Temas sugeridos para analizar:

1. Espiritualidad y expresión de emociones: ¿participas en algún grupo de oración, estudio de algún libro transpersonal?, ¿entiendes qué propósito tiene lo que haces a diario?, ¿confías en tus sueños de niño y crees que los vas a lograr?, ¿sabes cómo serás recordado por los demás?, ¿haces donaciones, aportes o ayudas en alguna causa?, aun sin que se lo cuenten a alguien, esta área es fundamental para poder organizar la vida.
2. 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?
3. 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?
4. 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?
5. 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

6. podrían ser tu compañero de camino? ¿O más bien sientes que no estás invirtiendo el tiempo suficiente en esta área?
7. Desarrollo personal: ¿Estás creciendo cómo persona? ¿Inviertes en algo tan importante como tú mismo? ¿Sientes que te expandes como ser humano?
8. 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 satisfecho/a?
9. Amigos: ¿Qué es para ti un amigo? ¿Estás compartiendo tiempo con verdaderos amigos? ¿La calidad de tus amistades te hacen justicia?, ¿tratas a los demás como te gustaría ser tratado?

## RESULTADOS:

Mira la forma de tu rueda en su totalidad, no tengas miedo a evaluarte, es un acto de valentía y compromiso contigo mismo. Ahora, la cuestión es plantear un plan de mejoramiento. ¡Vamos juntos!

Finalmente queremos decirte que como tú eres el protagonista de tu vida, eres el principal líder del cambio. Si das el primer paso, juntos podemos idear un plan para ir mejorando poco a poco, las pequeñas decisiones que puedes tomar para conseguir un equilibrio.

No te recomendamos hacerlo solo, contáctanos para ayudarte y con mucho gusto te brindaremos acompañamiento. ¡Gracias por visitarnos!

