Rueda de la vida (1/2)

Herramienta que permite observar con claridad aquellos aspectos que conforman la realidad de las personas en su totalidad: Dinero, salud, entorno, ocio y amor.

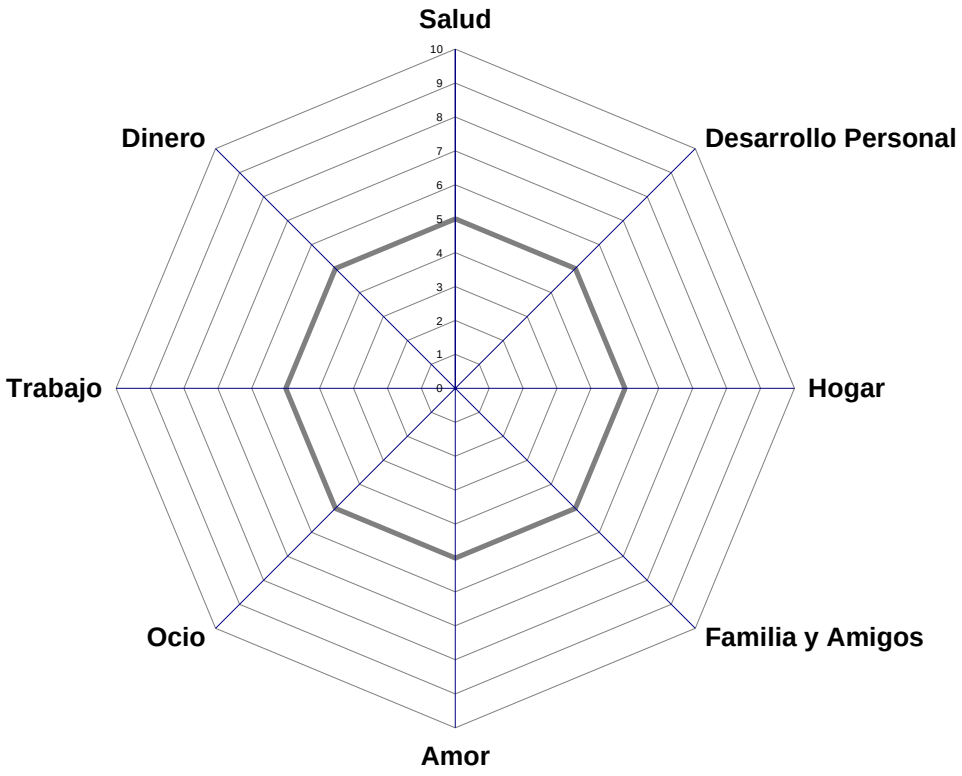
Identifica las áreas fortalecidas las áreas debilitadas y que necesitan acciones de mejora.

Puntúa el grado de satisfacción o felicidad que tienes en cada apartado de tu Rueda de la Vida con un rango de cero a diez, siendo el 0 el grado más bajo (muy triste) y 10 el grado más alto (muy feliz). Puedes ayudarte en las descripciones inferiores.

Evalúe cada reactivo según considere.

Área		**Puntuación (1-10)**
Salud	Me siento satisfecho, pleno y feliz con mi estado físico y mental	
Desarrollo personal	Me siento realizado y pleno con todo lo que hago y aquello a lo que aspiro llegar a ser	
Hogar	El lugar donde habito es un lugar digno y confortable, en el me siento pleno y feliz	
Familia y Amigos	Mis amistades, familia y círculos sociales aportan bienestar y aprendizaje a mi vida, me siento satisfecho en su compañía	
Amor	Mi vida amorosa es armónica, me siento feliz y pleno	
Ocio	Tengo el tiempo libre suficiente para descansar y hacer las cosas que me gustan	
Trabajo	Me gusta mi trabajo y las actividades que realizo	
Dinero	El dinero es suficiente para tener una vida digna y lograr mis objetivos futuros	

Rueda de la vida (2/2)



La rueda de la vida sirve para valorar tu felicidad, en distintas áreas de tu vida, los siguientes rangos pueden ayudar a interpretar tus puntuaciones:

0-3	Grado importante de insatisfacción (puede necesitar apoyo)
4-6	Requiere un análisis para evaluar lo que realmente es importante para ti en estos apartados
7-9	No requiere acciones rápidas, aunque puedes considerarlas como áreas de desarrollo
10	Sin acciones. Puedes considerar valorar si esta puntuación se ha sobredimensionado