



Descubre

TU RUEDA DE LA VIDA

Descubre hasta dónde has llegado con la
Rueda de la Vida



ARLENECOLON.COM



Saludos!!

Ayudo a las personas a
sentirse más seguras y
exitosas en el logro de sus
metas personales y
profesionales.

en el Blog



¿Te sientes abrumada? Comienza a buscar tu bienestar personal con estas técnicas

Todas queremos bienestar personal, pero ¿cómo lo logramos?
En esta publicación estaré hablando un poco sobre el bienestar
personal, algunas ideas que podemos comenzar a hacer y cómo
mantenerlo.

Así que, si con frecuencia te sientes abrumada y ansiosa esta publicación
es para ti.
arlenecolon.com

Tabla de Contenido

01 Cómo usar

02 Rueda de Vida

03 Rueda de Vida Ideal

04 Metas en la Rueda de la Vida

05 Reflexiona en la Rueda de la Vida

06 Metas de Vida

07 SMART



MEDITEMOS

“Por tanto, tened cuidado cómo andáis; no como insensatos, sino como sabios, aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos. Así pues, no seáis necios, sino entended cuál es la voluntad del Señor.”

Efesios 5:15-17 LBLA

RUEDA DE *vida*

La Rueda de la Vida te ayuda a centrarte en cada área de tu vida e identificar qué áreas necesitan más atención. Te da una representación visual inmediata de cómo es tu vida ahora.

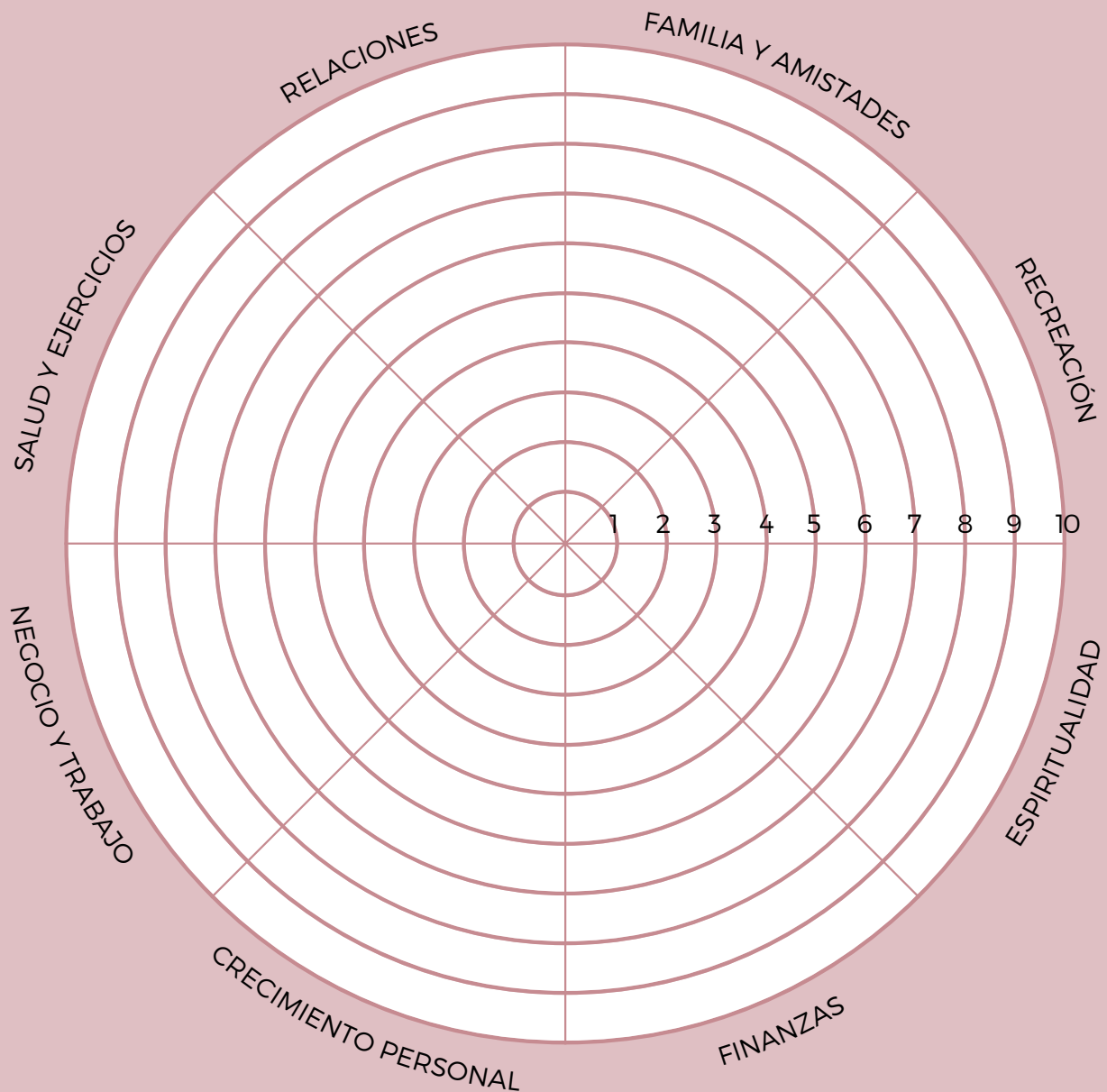
Cómo usar

- Evalúa cada área de la rueda. En una escala de 1 (bajo) a 10 (alto) evalúe la cantidad de atención que le da a esta área de su vida. Marque la puntuación en el radio correspondiente de la rueda.
- A continuación, une las marcas. ¿Qué tan equilibrada se ve tu vida?
- Luego considere cuál sería un puntaje ideal en cada área. Algunas áreas necesitarán más atención que otras dependiendo de las prioridades en su vida, así que apunte a un nivel ideal de atención para cada área.
- Mapa de estos en su rueda.
- Ahora verás tu balance de vida actual y tu balance de vida ideal. Donde vea brechas puede influir en su posterior establecimiento de objetivos, ya que estas son áreas que necesitan atención.
- Planifica las acciones que debes realizar para recuperar el equilibrio. Centrándose en las áreas descuidadas, ¿qué acciones debe tomar para recuperar el equilibrio? Comprométase registrando estas metas y pasos de acción.

RUEDA DE *vida*

Piensa en las categorías de 8 ruedas y decide lo satisfecho que estás con tu vida en cada una de estas áreas. Dibuja una línea en cada sección para representar tu puntuación de satisfacción de 10. Suma las líneas para ver tu mapa de Rueda de vida.

MES _____



RUEDA DE *vida*

Para profundizar, considere cada área de la rueda y escriba una breve declaración para describir cómo sería una puntuación de 10 para cada área.

FAMILIA Y AMISTADES

RECREACIÓN

ESPIRITUALIDAD

FINANZAS

CRECIMIENTO PERSONAL

NEGOCIO Y TRABAJO

SALUD Y EJERCICIOS

RELACIONES

RUEDA DE *vida*

Usando su Rueda de vida como referencia, responda a las siguientes preguntas para reflexionar sobre cómo se siente actualmente sobre estas áreas de su vida.

Mira el equilibrio de tu rueda. ¿Qué opinas con tus resultados?

¿Con qué área estás más satisfecho?

¿Qué área te sorprendió más?

¿Qué área te gustaría mejorar?

¿Cómo vas a mejorar en esta área?

¿Qué necesitarás mejorar?

¿Qué pasos tomarás para acercarte al equilibrio?

¿Qué ayuda y apoyo necesitarías para hacer estos cambios?

metas SMART

Cuando establezcas un objetivo, asegúrate de que sea INTELIGENTE.
Puedes usar esta hoja de trabajo para establecer tus objetivos inteligentes.

ESPECÍFICO

¿Cuál es el objetivo?
¿Qué quiero lograr?

MENSURABLE

¿Cómo sabré que he logrado
el objetivo?

ALCANZABLE

¿Se puede lograr este objetivo?
¿Qué tendré que hacer para
lograrlo?

RELEVANTE

¿Cómo es relevante este
objetivo para mi vida?

PLAZO DE TIEMPO

¿Cuál es mi fecha límite para
lograr el objetivo?

Coaching Personal y Profesional

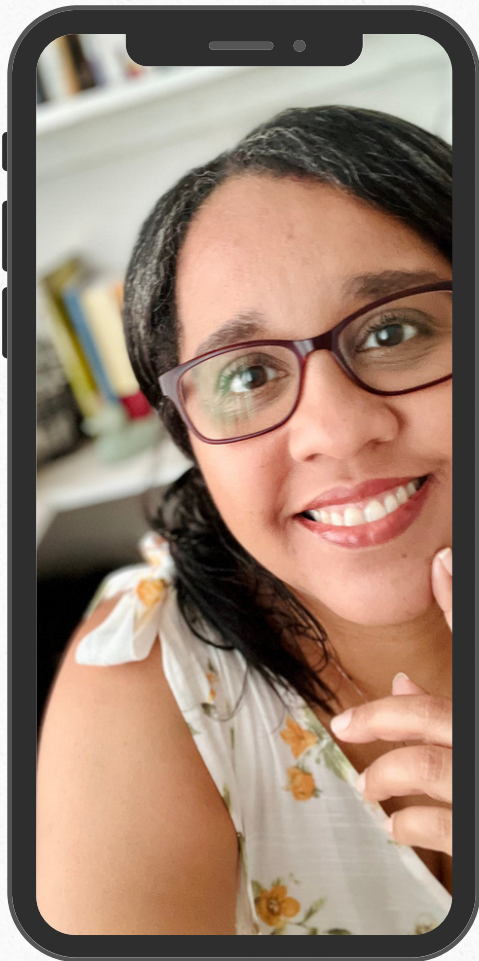


¿Necesitas cambiar tu vida y no sabes por dónde empezar?

Como coach de vida te ayudaré a encontrar el camino hacia el éxito personal y profesional. A través de un proceso individualizado, te guiaré en la búsqueda de tus metas, te ayudaré a establecer un plan de acción para alcanzarlas y te apoyaré en todo el camino.

Si estás lista para comenzar tu propio camino hacia el éxito, no dudes en contactarme. Te ofrezco una sesión gratuitas de 60 minutos para que nos conozcamos mejor y podamos determinar si mi coaching es la solución que estás buscando. Contáctame ahora, estoy a un click de distancia.

Gracias



**Comparte tus
pensamientos**

Me gustaría leerte!!

COMPARTE

arlenecolon.com