

EJERCICIOS

PARA QUE 2020 SEA EL AÑO DE TU VIDA



La Rueda de la Vida una herramienta con múltiples aplicaciones

Es posible que tengas claro qué necesitás cambiar para vivir una vida plena y feliz o tal vez quieras mejorar tus resultados en algún aspecto de tu vida. También puede ser que no sepas por donde comenzar o te resulte complejo identificar qué cambios hacer para acercarte a la vida que deseás.

Independientemente de la situación en la que te encuentres, te recomiendo hacer un ejercicio de autoanálisis que te permita tomar conciencia de cómo te encontrás en distintas áreas de tu vida. Para ello, la Rueda de la Vida es ideal ya que te permite ver de manera gráfica y creativa las áreas que requieren tu atención y dedicación, o aquellas en que necesites poner límites y todo ello lo harás evaluando tu nivel de satisfacción. Te sugiero algunas categorías a modo de ejemplo, pero podés elegir las que quieras, de acuerdo con lo que es importante para vos.

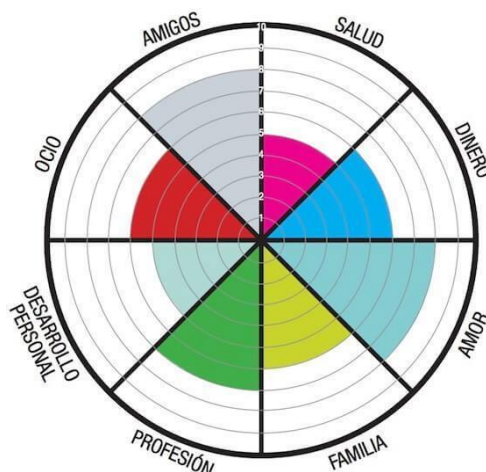
La Rueda descargable está en blanco para que puedas crear tu propia versión. También hay Apps.

Pasos para la Rueda de la Vida:

1. Elegí las áreas de vida o categorías que sean importantes para vos y poné los nombres en cada sección.
2. Definí para cada categoría tu grado de satisfacción, siendo cero (0) nada satisfecho y diez (10) totalmente satisfecho. El cero está en el centro de la rueda y el 10 es el límite externo.

Abajo te dejo algunas preguntas para cada área que te pueden ayudar a evaluar tu grado de satisfacción:

Trabajo o Negocio / Profesión:



¿Trabajás por necesidad o también porque te gusta lo que hacés? ¿considerás que trabajás el tiempo que necesitás o le dedicás más de lo necesario? ¿tenés el trabajo que querés? ¿cómo te sentís haciendo tu trabajo? ¿qué oportunidades de crecimiento tenés? ¿lo que estás haciendo refleja tus valores?

Dinero / Finanzas:

¿Cuál es tu relación con el dinero? ¿tenés una economía saneada, sin deudas? ¿considerás que ganás lo suficiente? ¿ahorrás? ¿te podés dar algún gusto o capricho? ¿tus finanzas son las que deseás? ¿estás planeando tu retiro?

Salud / Cuidado del cuerpo:

Cómo te sentís: ¿cansado, con energía...? ¿hacés ejercicio regularmente? ¿Qué tan satisfecho estás con tu estado físico? ¿cómo es tu alimentación? ¿realizás chequeos periódicos? ¿cuáles son tus dolencias?

Amor / Pareja:

¿te sentís amado(a)? ¿te sentís feliz con tu situación actual con o sin pareja? En tus relaciones de pareja ¿te sentís correspondido? ¿cómo es la relación con tu pareja? ¿comparten valores e intimidad? ¿comparten intereses y proyectos? ¿cómo estás alimentando la relación?

Familia:

¿cómo es la relación con tu familia? ¿pasas tiempo con ellos? ¿el tiempo que les dedicas es de calidad? ¿hay disputas familiares? ¿pueden compartir puntos de vista? ¿necesitas que algo mejore?

Desarrollo Personal:

¿Qué tiempo dedicás a tu desarrollo? ¿qué actividades realizás que contribuyan a tu crecimiento personal y espiritual? ¿qué oportunidades de aprender y conocer te generás? ¿qué experiencias están contribuyendo a tu desarrollo? ¿te sentís una persona realizada? ¿tu ocupación y tus pasiones van en la misma dirección?

Amigos:

¿Qué compartís con tus amigos? ¿qué tiempo les dedicas? ¿querés cambiar algo? ¿qué disfrutas hacer con tus amigos? ¿cómo te relacionás con ellos?

Ocio/Recreación:

¿Con qué frecuencia te divertís? ¿qué te hace reír? ¿qué disfrutas en tu tiempo libre? ¿sabés cómo relajarte? ¿tenés pasatiempos? ¿cuánto tiempo destinás a tu recreación? ¿existe un equilibrio entre obligaciones y placer?

Imagen Personal:

¿Cuánto te aprecias? ¿reconoces tus fortalezas y debilidades? ¿cómo es la confianza hacia vos mismo? ¿sabés cuáles son tus habilidades o talentos? ¿los aprovechas? ¿cuánto te amas y respetas? ¿cómo te demostrás afecto?

Hogar:

¿Cómo te sentís en donde vivís? ¿tu ambiente es limpio y ordenado o convivís con el desorden? ¿te gusta pasar tiempo allí? ¿te transmite lo que necesitás para sentirte a gusto? ¿te gustaría cambiar algo?

3. Analizá tus resultados

Una vez que hayas completado todas las áreas, se formará una figura, podés pintar cada sección con un color para visualizarlo mejor. Es altamente probable que te quede una figura con picos: si fuera una rueda, ¿cómo te la imaginás rodando con esa forma? ¿cómo fluye tu vida?

Las áreas más pegadas al centro del gráfico, es decir más cercanas al cero te muestran aquellas con grado de satisfacción menor. Es posible que observes varias áreas con grado de satisfacción bajo y en ese caso, es interesante que reflexiones si están relacionadas de alguna manera. Por ejemplo un bajo grado de satisfacción en recreación puede estar vinculado a una baja satisfacción en dinero... observar esto te puede ayudar a detectar que si trabajas enfocando tu atención en un área podrás mejorar otras.

4. Analiza tus respuestas

Cuando hayas completado la rueda puedes reflexionar acerca de tu situación actual ¿qué descubriste? ¿hay alguna relación con el tiempo que dedicas a esas áreas? ¿cuál sería tu grado de satisfacción ideal en cada categoría y cómo podrías mejorarlo en 3 meses, 6 meses, 1 año? ¿en qué área te gustaría enfocarte?

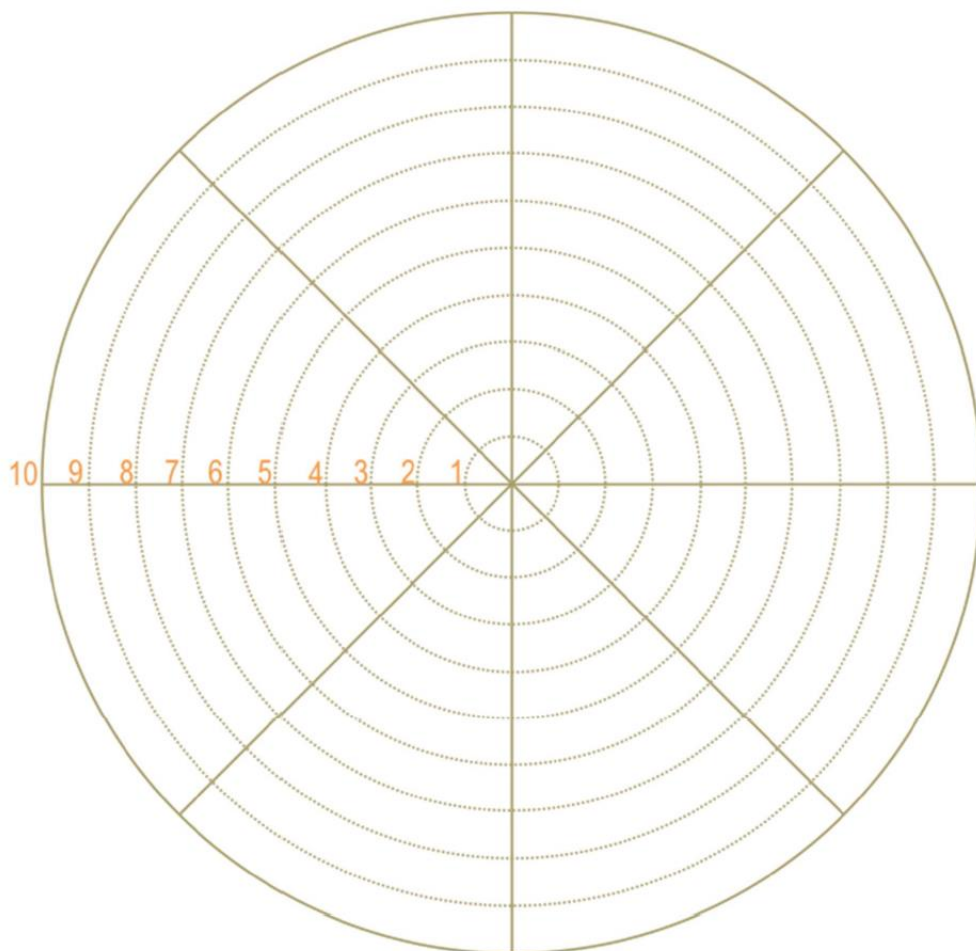
5. Diseña tu Plan de Acción

Ahora que tenés la Rueda, te propongo avanzar con el resto de los ejercicios para lograr los cambios.

Otras posibilidades para utilizar la Rueda:

Al inicio mencioné que esta herramienta tiene múltiples aplicaciones. Podés utilizar esta herramienta para explorar un área en particular por ejemplo el trabajo o el estudio. Si el caso fuera que has sido promovido(a) a otro puesto de trabajo y ahora tenés personal a cargo te podría interesar realizar un autoanálisis ante este desafío. Ahora necesitarías gestionar al equipo y en ese caso las categorías a colocar en cada gajo podrían ser: Liderazgo/Comunicación/Coordinación/Administración del Tiempo/Delegar/Trabajo en Equipo/Motivación/Toma de Decisiones

Como ves puedes adaptarla para realizar un autoanálisis a tu medida y la puedes ir modificando cuando cambia tu grado de satisfacción y así ir haciendo un seguimiento de tus avances.



Empezá tu cambio para obtener resultados extraordinarios. Te regalo la primera sesión, para conocernos, valorar tu situación actual, responder tus consultas e informarte de mis servicios y el alcance del proceso.