



Rueda de la Vida.

Este es un ejercicio de gran utilidad para auto- evaluar cómo te encuentras en este momento, en las diferentes áreas de tu vida, y cuáles son los próximos pasos que quieres tomar para desarrollarte y alcanzar un mayor bienestar.

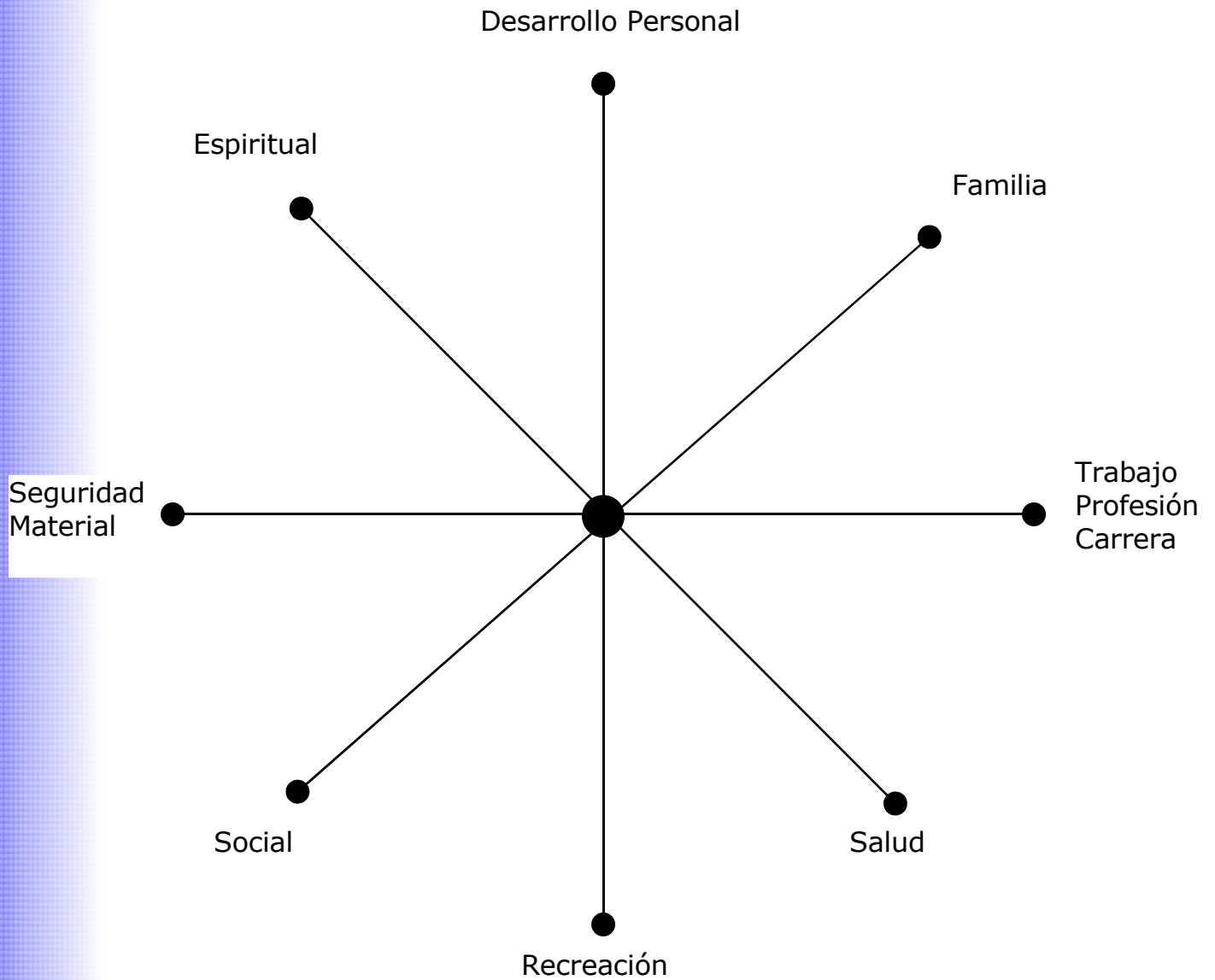
En la siguiente página encontrarás un simple diagrama que te invitamos a imprimir o copiar en una hoja. El diagrama es un asterisco, en el que cada una de las ramas lleva por título un área de tu vida. Cada rama funcionará como un termómetro de tu bienestar en esa área en específico.

Considerando el centro del asterisco como el valor 0 y la punta de cada rama como valor 10, indica la “temperatura” en la que tú consideras que te encuentras AHORA en cada área en concreto. Temperatura 0 indicaría que las cosas no funcionan para nada bien. 10 indicaría que en esa área, las cosas funcionan óptimamente.

Así que tómate unos segundos, y mide la temperatura en estas áreas esenciales de tu vida. Recuerda es como TÚ consideras que te encuentras en ESTE MOMENTO. No se trata de cómo estuviste ayer o como te gustaría estar la próxima semana. Tampoco se trata de lo que los otros crean. Es tu percepción acerca de cómo te encuentras.

De hecho, te invitamos a repetir el ejercicio periódicamente, para ver cómo tus resultados van variando...

Al concluir con esta primera parte del ejercicio, te invitamos a leer la tercer página, para acceder a la moraleja y los próximos pasos... pero léela solamente luego de haber completado la medición.





Mentor Group



¿Lo tienes? Tu temperatura en cada área... Bien, ahora vamos a pedirte que unas todos los puntos correspondientes a tus temperaturas con una sola línea curva, sin levantar el lápiz del papel. Únelos todos, a fin de hacer una especie de globo alrededor de tu asterisco, pasando justo por los puntos de medición de las temperaturas.

¿Cómo se ve tu dibujo?

¿Recuerdas el nombre del ejercicio? Se llama “La rueda de la vida”. Si ese dibujo fuera la rueda con la que circulas por la vida, ¿cómo estarías andando? Tal vez con algunos golpes... La mayoría de las personas no nos encontramos balanceados en los distintos aspectos de la vida, y eso es lo que hace que nuestro andar sea un poco turbulento. Andamos con las ruedas desinfladas o un tanto maltrechas.

Ahora, si tuvieras una rueda perfectamente redondita, pero a nivel 1, digamos que tienes cumplida la meta de balance, pero de todos modos tu vida no se ve bien. Algo así como balanceadamente insatisfecho. Y de hecho, piensa en andar por la vida, buscando tus objetivos, e ir andando en una rueda pequeñita... ¿cuánto tiempo te llevaría llegar a tu meta con una rueda tan pequeña? En cambio, si andas sobre una rueda perfectamente redondita de nivel 10, una rueda grande, con menos vueltas sobre tu rueda podrías fácilmente alcanzar tu objetivo.

¿Te encuentras en ese caso, o prácticamente allí? Eso indica que te encuentras satisfecho y equilibrado. Tal vez puedas observar si a veces eres muy exigente o rígido contigo mismo, o si te encuentras simplemente en expansión. Si este último es tu caso, chequea qué te ha permitido llegar a ese nivel, para continuar practicándolo.

Sea donde sea que te encuentres en tu rueda o cuasi- rueda, te invito a que observes qué comportamientos te han llevado allí. Qué funciona, qué no. Y qué puedes hacer para cambiarlo. Tal vez quieras hacer una lista de cosas que podrías comenzar a hacer para mejorar en esas áreas que están “frías”. Lista cosas simples. Que puedas fácilmente comenzar a hacer para mejorar tu calidad de vida.

Y recuerda que esta es una rueda dinámica. Como te decía al comienzo, te invito a hacerla periódicamente para observar tu avance, y continuar fijando próximos pasos. Si quieres continuar expandiendo y balanceando tu rueda, en

Transformando Potencial en Resultados

www.mentorconsulting.org



Mentor Group



nuestro sitio web encontrarás herramientas para apoyarte a trabajar en cada área.

Diviértete con ello, después de todo, es la aventura de la vida de buscar ir por más, y conquistar nuestro bienestar. Tus elecciones pasadas construyeron la rueda que tienes hoy, ¿qué eliges ahora para crear algo que funcione más para ti?

Autor: Ana Laura Spósito.

Graduada en Administración y Contabilidad, especialista en Estrategia y Comunicaciones. Coach y Docente, Profesional de experiencia internacional, con importante trayectoria en la investigación académica orientada al desarrollo Económico y Psico-social, enfocado a la creación de nuevos conocimientos y modelos macroeconómicos que permitan mayor equidad de oportunidades. Escritora, con varios libros publicados, en adición a artículos académicos de su autoría.

Se ha desempeñado en importantes empresas, liderando procesos de cambio organizacional y transformación de culturas, especializada en Aumento de Productividad, Transformación de Conductas, Liderazgo del Cambio, Reestructuración de Costos, y Redireccionamiento del Flujo de Trabajo. Facilitadora de procesos de Negociación, Desarrollo del Capital Humano y Entrenadora en diversos procesos educativos relacionados con: Motivación, Liderazgo, Comunicaciones, Relaciones Interpersonales, Efectividad Personal y Organizacional, Transformación de Conductas, Productividad, Capacidades Gerenciales, entre otros.

Todos los derechos reservados.

Si encuentras que el presente material es de utilidad, por favor, compártelo. Sólo pedimos que incluyas el nombre del autor y no realices modificaciones.

Encuentra más artículos, ebook, videos y audio de gran utilidad en www.mentorconsulting.org

Transformando Potencial en Resultados

www.mentorconsulting.org