



***RUEDA***

*de la vida*



# Crecimiento personal

Aspectos del desarrollo como persona, si estamos aprendiendo, o mejorando algún aspecto del comportamiento.



## Hábitos

¿Has aprendido cosas nuevas continuamente?

¿Le dedicas tiempo a tu desarrollo personal?

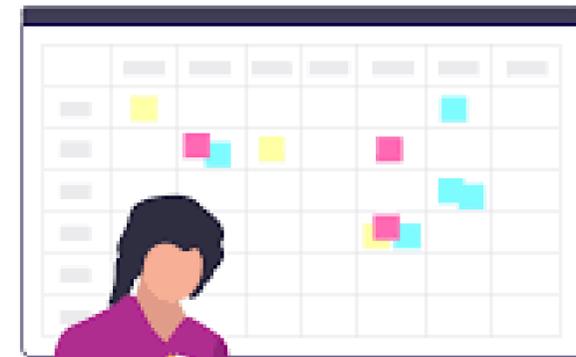
Actividades nuevas



# Negocios - Estudios

Aquí nos centraremos en nuestra formación académica o avances profesionales en el sector donde nos encontremos.

- ¿Tienes algún hábito de estudio?
- ¿Cuál es la profesión que te gusta?
- ¿Qué se podría hacer para alcanzar esa meta?
- ¿Disfrutas de tu estudio?



# Familia

Evaluar la satisfacción si tenemos buenas relaciones con ellos o si nos gustaría cambiar algo de nuestra relación.

¿Tienes buena comunicación?

Apoyo mutuo

Confianza



# Salud física y mental

Hábitos alimenticios, salud mental y deporte.

¿Cómo te sientes físicamente y mentalmente?

¿Qué haces para cuidar tu salud mental?

Atención psicológica

¿Qué haces para cuidar tu salud física?

¿Realizar algún deporte o ejercicio?

¿Con qué regularidad realizas deporte?

¿Comes saludablemente?

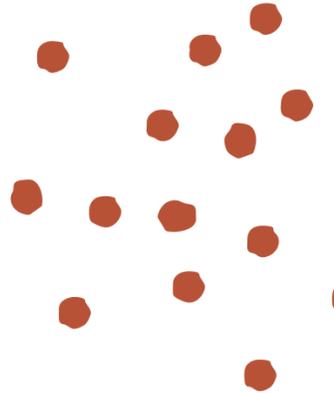
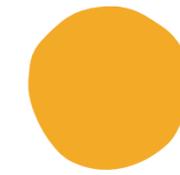
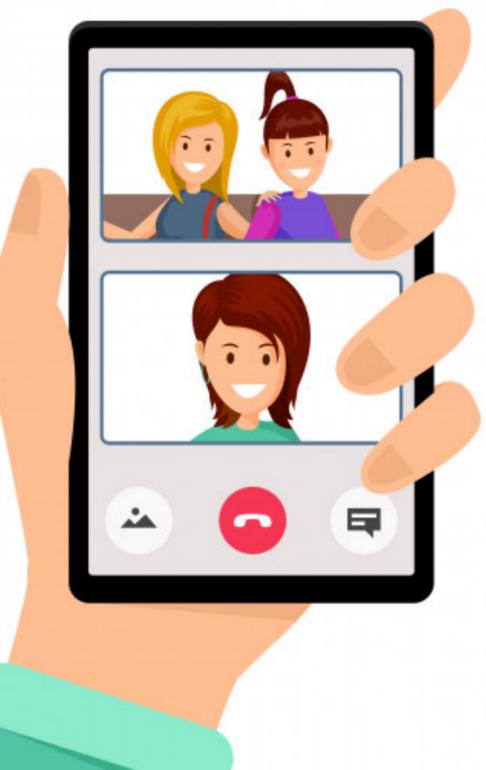
Enfermedades crónicas



# Amigos

Como es tu relación con ellos. Y si son de calidad o en cambio buscan intereses.

¿Tienes un grupo amplio de amigos o eres más selectivo?  
¿Qué rasgos o características tienen tus amistades?



# Recreativo



El tiempo de ocio, intimidad y diversión son muy importantes, pregúntate si te tomas tiempo para ti, si te haces regalos o te tomas un respiro de vez en cuando. Si haces, en definitiva, lo que te gusta.

¿Disfrutas de los deportes o de algún pasatiempo?

-Lectura -Arte

-Música -Danza

-Actividades extra clase

¿Cómo te relajas?

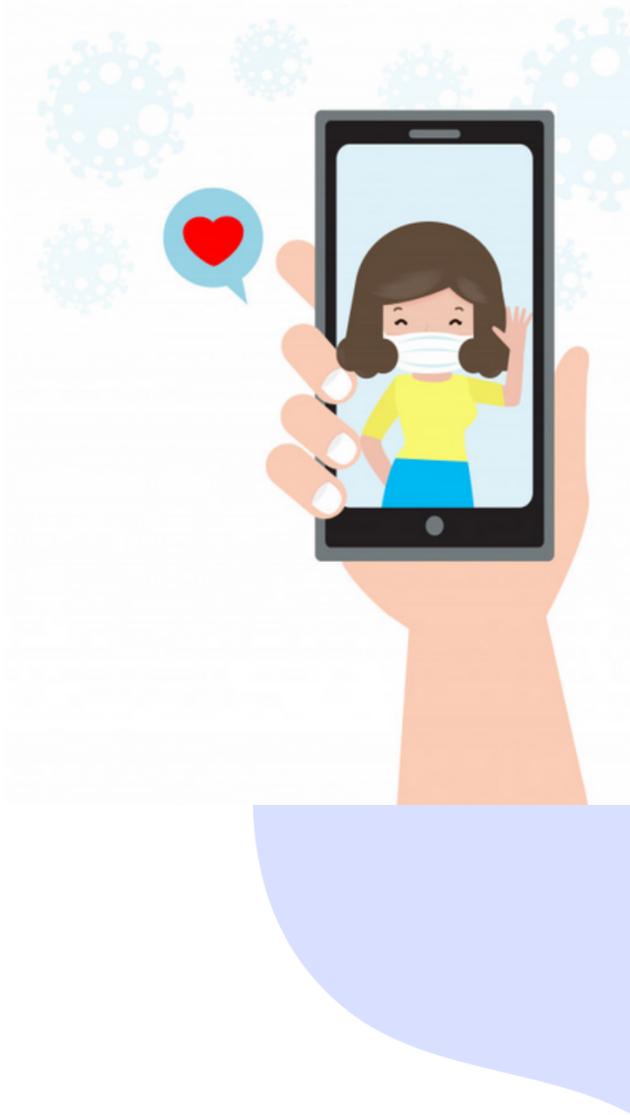
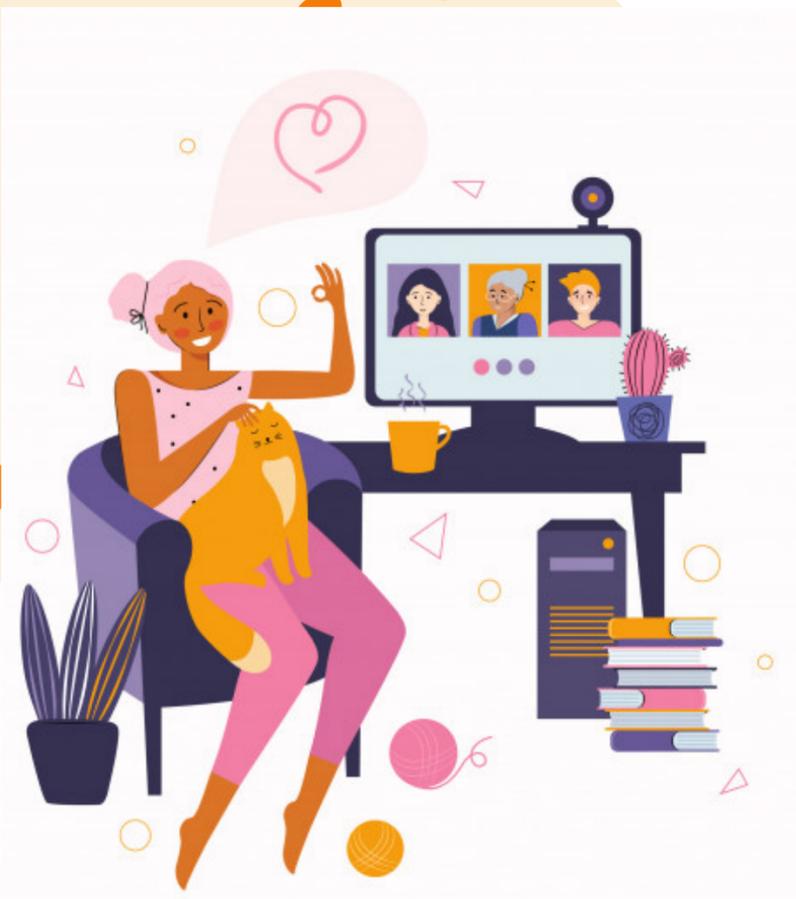
¿Te diviertes seguido?



# Amor

Y no me refiero solo al de pareja, sino también al amor en general, si das, si recibes, si quieres cambiar algo de eso.

Concepto de amor  
¿Cómo te lo demuestran?  
¿Cómo lo demuestras?





# Contribución

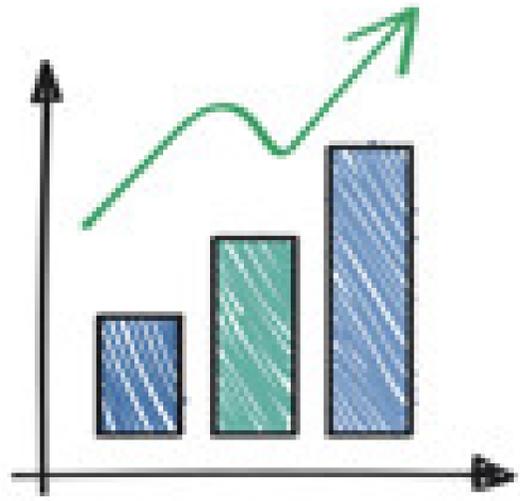
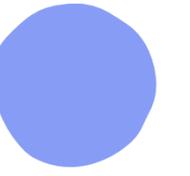
Pregúntate que aportas a los demás.

Si ayudas a otras personas o contribuyes con la sociedad,  
el mundo o la naturaleza de alguna manera.

Actividades de altruismo

¿Realizas alguna actividad en beneficio a la sociedad?



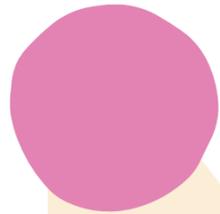


# Finanzas

Tu economía es importante ¿Gastas más de la cuenta?  
¿Crees que deberías aprender más sobre finanzas?



¿Tienes hábitos de ahorro?  
¿Deudas?

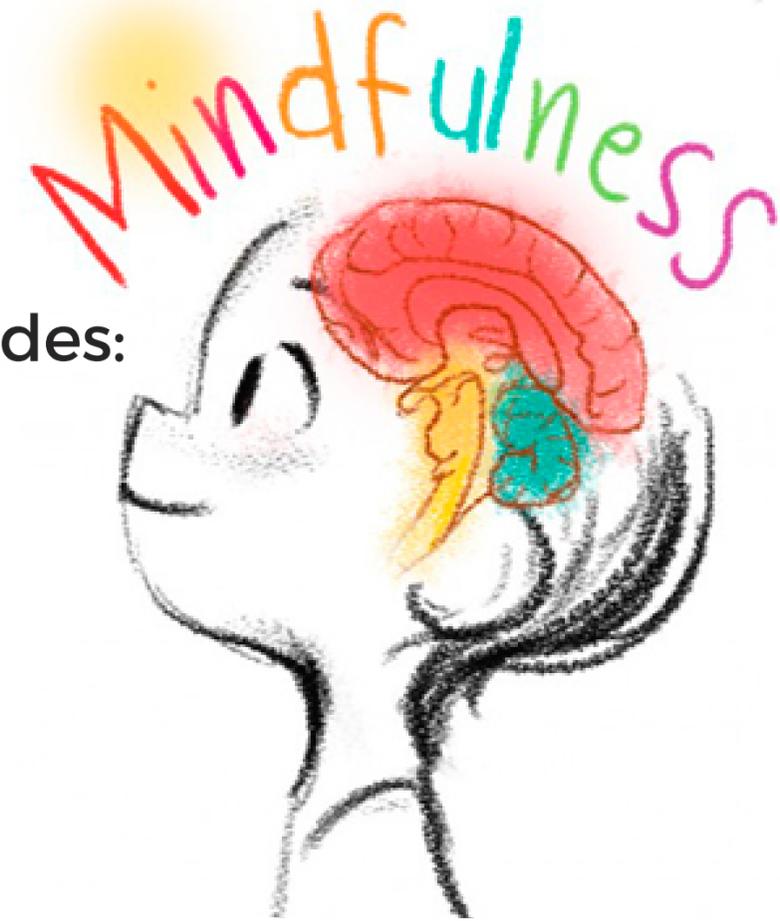


# Espiritual

Inteligencia espiritual nos hace hábiles para cinco actividades:

1. Reflexión existencial
2. Construcción de un sentido personal
3. Reconocimiento de un yo trascendente
4. Dominio de estados de conciencia (contemplación profunda, meditación oración)
5. Religión

- El ser, el querer ser,
- Ir más allá, conocer e investigar más,
- Estar consciente de sus propios actos,
- Atención plena, meditación.



# Establecer metas

**Corto plazo:** en la semana

**Mediano plazo:** de 6 meses a 1 año

**Largo plazo:** a 3 años

a 5 años

a 10 años

