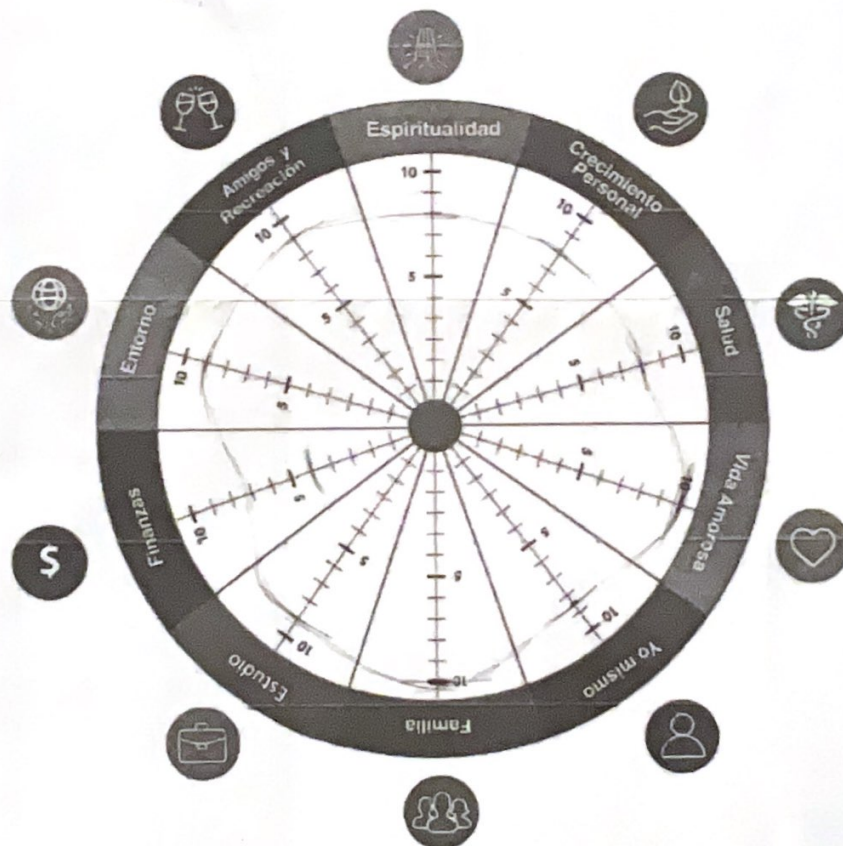


RUEDA DE LA VIDA

Califica tu nivel de satisfacción con cada área del 1 al 10, circulando el numero correspondiente (el diez siendo tu estado de satisfacción óptimo).

Una vez terminados todos los sectores, conecta los puntos con una línea para crear una figura.



Si tu rueda está fuera de balance, puede indicar que necesitas trabajar en ciertas áreas o hacer algunos ajustes para sentirte pleno y satisfecho.

5:00 - 5:30 Despertar

Apagar la alarma

Bañarme + Acariciar a mi perro

Cambiarme +

Lavar la cara +

Skincare +

Lavarme los dientes → Cremas de cabello

Lavar las guardas

Hacer mi mochila

Checar si mi perrito tiene agua

Desayuno en el carro

7:00 - 2:00

Escuela +

Comer +

Lavar dientes

Descanso + Cambiarme

Hago tarea +

Uso celular -

Me baño +

Me cambio

Cena → Uso celular -

Lavo dientes +

Lavo cara +

Skincare +

Da Cena para mi perrito

Duermo

Atracción social

- Gustos similares
- Empatía
- Ordenado
- Visión
- Valores

Empuje social

- Sabe comunicar
- Afirmar
- Trabajo en equipo
- Escucha a los demás

3 líderes

Mi mamá: Siempre esta para escuchar, sabe guiar y comunicar.

Mi papá: Sabe comunicarse, como expresarse, escucha a los demás

Linda: Es empática, te motiva a hacer las cosas, sabe escuchar.

claves de

Nuestros accesos interpersonales

- Respeten lo que opino
- Me trate bien
- Que tenga gustos similares a los mismos
- Que entienda mis chistes
- Que entienda mi humor
- Que le guste descendientes y teen beach movie
- Que respete a sus papas
- Tenga valores
- Que me siga el royo
- Que apoye si ocupo ayuda
- Que le guste salir