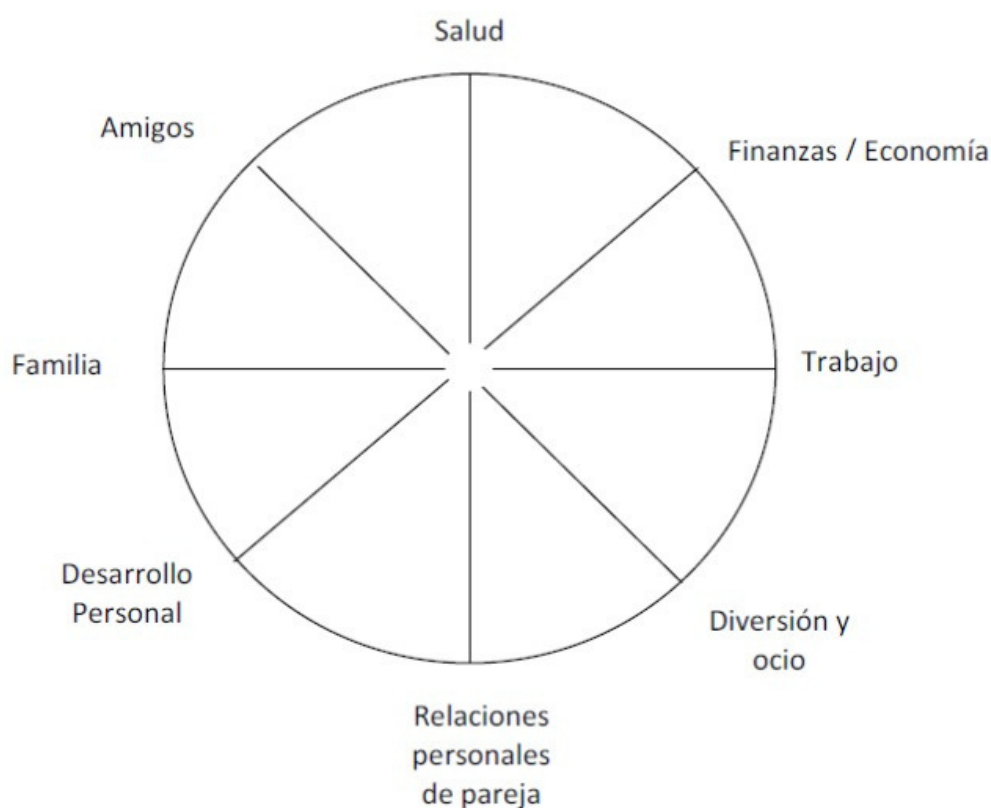


# RUEDA DE LA VIDA

Es una herramienta muy eficaz para mejorar el equilibrio de tu vida. Te ayuda a identificar gráficamente las áreas en tu vida en las cuáles hay que dedicarles más energía y más trabajo, y en muy poco tiempo. También te ayuda a entender en donde necesitas establecer un límite.

Está dividida en categorías o áreas diferentes que son importantes para la mayoría de nosotros. La forma en que funciona esta rueda de la vida, es que nosotros mismo evaluamos nuestro nivel de **satisfacción en cada una de las áreas o categorías.**



Para empezar a hacer uso de ella haríamos lo siguiente:

## Evaluar

Tendríamos que poner puntuación del 1 al 10 a cada una de las parcelas. Por ejemplo, dónde pone salud, vemos que le sigue debajo una línea que va hacia el centro. Esa línea recta determinaría una escala. Si marcásemos un punto muy cerca del centro estaríamos hablando de un 1, si marcásemos un punto cerca del nombre "Salud", estaríamos prácticamente en el 10. ¿Sencillo, verdad?

## Unir los puntos

Una vez hemos puesto la puntuación en cada una de las líneas, lo que tenemos que hacer es, unir los puntos mediante líneas de forma como se ve en el ejemplo siguiente. Obviamente cada persona tendrá una forma completamente diferente.