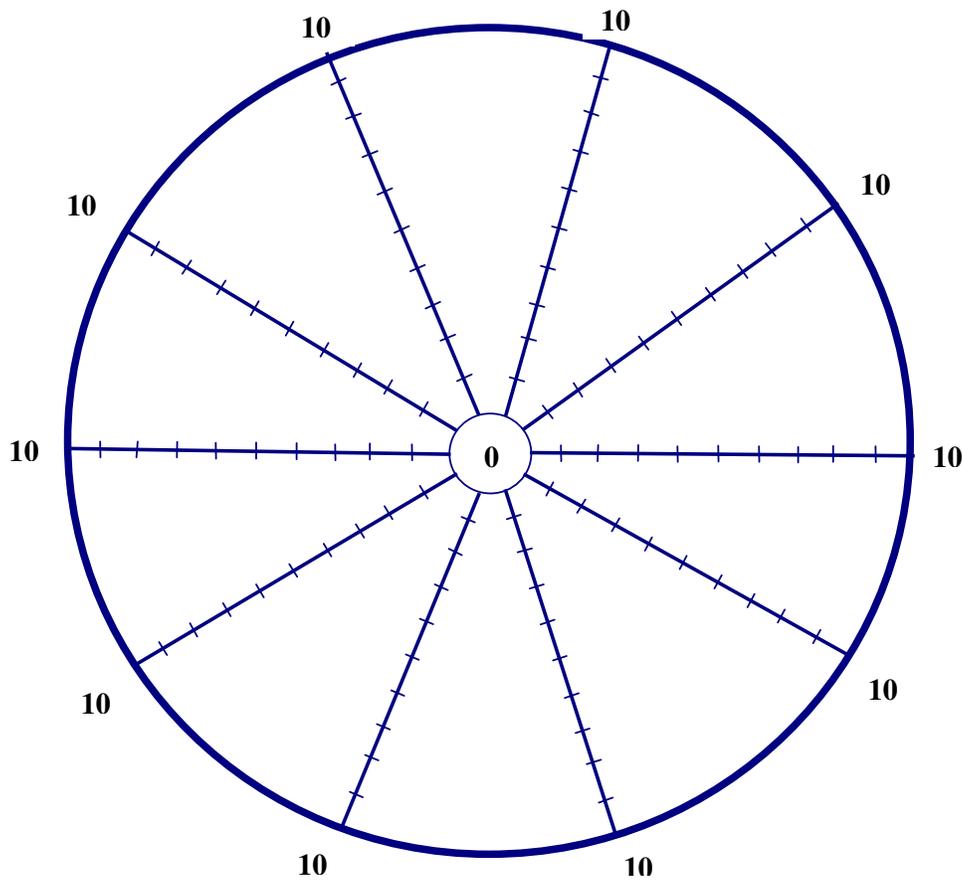


Tienes ante tí la Rueda de la Vida. El conjunto de sus 10 secciones o partes representan el equilibrio vital.

Busca cuales son en tu vida los pilares básicos en que se debe apoyar para que seas feliz (por ejemplo : Familia, Amistad, Salud, etc) y coloca cada uno de ellos al lado de uno de los números 10 de la circunferencia exterior.

Una vez elegidos tus pilares, puntúa de 0 a 10 tu grado de satisfacción actual en cada área de tu vida. El centro de la rueda representa el nivel más bajo, cero, y la circunferencia externa el más alto, 10.



ALGUNAS AREAS POSIBLES

Familia, Amigos, Trabajo, Finanzas, Pareja, Salud y cuidado personal, Éxito, Ocio y Diversión, Espiritualidad, Amor, Formación, Libertad, Seguridad, Apasionamiento, Autoestima, Autorrealización o Desarrollo personal, Ambiente físico, etc.

Una vez hayas puntuado cada uno de tus pilares, une los puntos contiguos con una línea y sombrea el interior de la figura que te sale.

No olvides traer este documento impreso y completado a la primera sesión.