

A GRITO DE CALLE



**Las 6 Áreas Esenciales
con la Rueda de la Vida**



Ejercicio: Las 6 Áreas Esenciales con la Rueda de la Vida

Los pilares del logro de objetivos se basan primero en el autoanálisis de las diversas áreas que componen nuestra vida.

De este modo favorecemos la toma de conciencia sobre el momento vital en el que nos encontramos y los aspectos en los que debemos trabajar y mejorar para alcanzar una mayor satisfacción. ¿Cómo hacer la Rueda de la vida? Rellena cada

área acuerdo con el grado de satisfacción que sientes respecto a ello.

Una porción más llena significa mayor satisfacción respecto a esa área. A más vacía o más espacio “en blanco” significa mayor insatisfacción subjetiva respecto a esa área. Una vez terminada, establece objetivos para aumentar el grado de

satisfacción y así lograr equilibrio y armonía.

