

# GUÍA HOLÍSTICA GRATUITA

"El Método Rueda de la Vida: Diagnóstico Express + Ejercicios"

Descubre qué áreas de tu vida necesitan atención y cómo transformarlas con coaching personalizado.

## Introducción

"No puedes mejorar lo que no mides.

Esta guía es tu brújula para una vida equilibrada y plena."

La Rueda de la Vida es una herramienta usada por coaches y líderes para:

- ✓ Identificar desequilibrios en 8 áreas clave.
- ✓ Priorizar cambios con acciones concretas.
- ✓ Crear un plan realista con apoyo profesional.

 Promesa: Al final de esta guía, tendrás claridad sobre tus próximos pasos y la opción de profundizar conmigo en un proceso transformador.

## Parte 1: Diagnóstico Express

### 1. Instrucciones Rápidas

Descarga o dibuja tu Rueda de la Vida (plantilla incluida al final).

Puntúa cada área del 1 al 10 (1 = "no me satisface", 10 = "es ideal").

Conecta los puntos y observa: ¿Tu rueda gira o se tambalea?

### 2. Preguntas Clave para Reflexionar

¿Qué área tiene la puntuación más baja? ¿Cómo afecta esto a tu día a día?

¿Cuál tiene la puntuación más alta? ¿Qué hábitos te llevaron ahí?

Si mejoraras solo una área, ¿cuál tendría el mayor impacto positivo en tu vida?

## Parte 2: Ejercicios Extras para Profundizar

### Ejercicio #1: "La Metáfora del Volante"

**Imagina que tu vida es un coche:**

¿Qué área es la rueda pinchada que frena tu avance?

¿Cuál es el motor (área que, al mejorarla, acelera el resto)?

Ejemplo: "Si trabajo en mi autoestima (bienestar emocional), tendré más energía para mi carrera y relaciones."

### Ejercicio #2: "Pequeños Pasos, Grandes Cambios"

**Elige una área y escribe:**

**1 acción** micro (ej: "meditar 5 minutos al día" para espiritualidad).

**1 recurso** (libro, podcast, o hábito que te ayude).

**1 fecha límite** para implementarlo.

### Ejercicio #3: "Visualización Creativa"

**Cierra los ojos y visualiza:**

¿Cómo se ve tu vida con un 10/10 en cada área?

¿Qué sientes? (Libertad, paz, energía...).

¿Quién está a tu lado?



## Parte 3: ¿Y Ahora Qué?

### Opción A: Autogestión

Usa los ejercicios anteriores para crear tu plan.

Repite el diagnóstico cada 3 meses.

### Opción B: Coaching Personalizado

Si quieres resultados más rápidos y profundos:

- ◆ Sesión Exploratoria GRATIS: Analizaremos tu Rueda y crearemos una estrategia.
- ◆ Programa "Rueda en Equilibrio": 3 meses de coaching para transformar tus áreas clave.

 Bonus: Descarga tu plantilla imprimible de la Rueda de la Vida [aquí].

### Testimonios Reales

"Gracias a esta guía, entendí que mi baja puntuación en 'diversión' afectaba mi productividad. Con el coaching, aprendí a integrar descanso y soy un 50% más eficiente." — Laura M.

"Identifiqué que mis finanzas (3/10) eran un reflejo de mis creencias. Hoy ahorro el 20% de mi ingreso." — Carlos R.

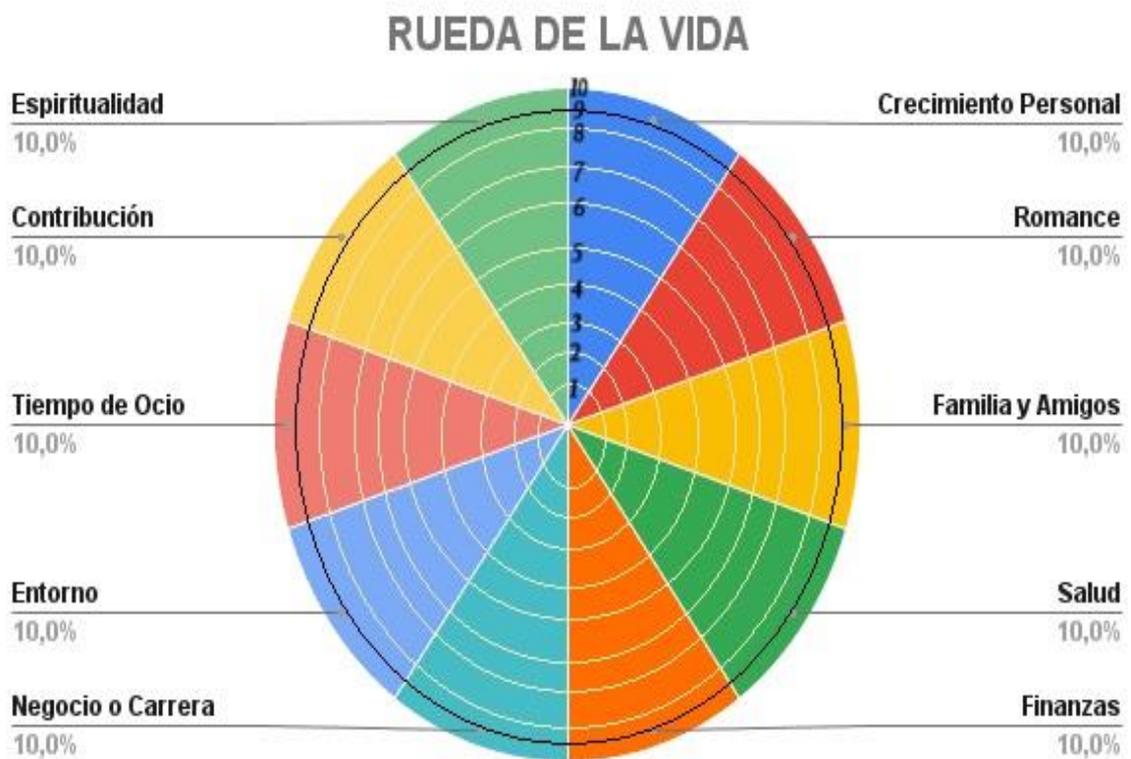
¿Listo para llevar tu diagnóstico a la acción?

 Agenda tu sesión gratis aquí: [Enlace a calendario].

 Descarga la plantilla: [Enlace a PDF imprimible].

©Stevejen

Coach de Vida & Bienestar Holístico



[\[coach777.es\]](http://coach777.es)

[\[info@coach777.es\]](mailto:info@coach777.es)

[\[Instagram @stevejencoach\]](https://www.instagram.com/stevejencoach)