

Haztever

LA RUEDA
DE LA V
I
D
A



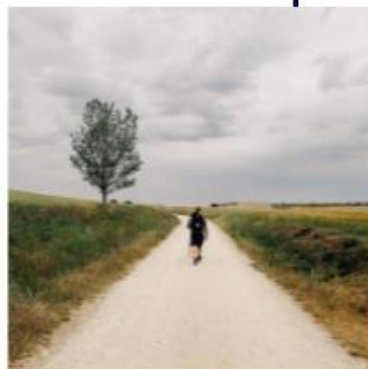


Un chequeo total

La Rueda de la Vida

Una de las expresiones favoritas que solemos escuchar o utilizar es: "de vez en cuando necesitamos hacernos un chequeo total". Lamentablemente, los chequeos que las personas nos hacemos a nosotras mismas son demasiado limitados, **y ésta es una de las razones por las que muchas veces no llegamos a conocer nuestro verdadero potencial.**

Teniendo en mente esto, te invito a que hagas un alto y realices el siguiente chequeo de la manera más completa posible. Esta evaluación no tiene límite de tiempo. No importa que la evaluación te tome cinco minutos o cinco horas. Lo importante son los resultados.



El propósito de este proceso de evaluación se ira volviendo más claro a medida que lo vayas haciendo; sencillamente debes saber dónde estás si quieres saber a dónde quieres ir. Debes tener un punto de partida. Después de que hayas terminado el chequeo, puedes mirar la rueda de la vida (está al final del texto) y medir si tu vida está equilibrada y si te hayas en el camino de obtener más bienes materiales y mejores bienes espirituales.

“ SENCILLAMENTE
DEBES SABER
DÓNDE ESTÁS SI
QUIERES SABER A
DÓNDE QUIERES IR

Zig Ziglar



Manos a la Obra

En una escala del 1 al 5, en donde 1 equivale a que necesitas mejorar mucho y 5 que no necesitas mejorar nada, califícate según los siguientes cuadros.

Marca cada ítem cuidadosamente, pues estos son los factores claves en cada área de tu vida en la que se propondrá establecer unas metas. Si algún factor no se aplica en tu caso, solo escribe s/o (sin objeto) en el espacio correspondiente.

En el espacio disponible para "otros", escribe cualquier ítem significativo que se aplique en tu caso. Puedes añadir tantos ítems como consideres necesario

Sabrás automáticamente que poner. Por ejemplo, si tienes asma, puedes escribir tu enfermedad en la parte física y calificar como cuidas de ti mismo en este aspecto. Incluye tus logros, pero también las áreas en las que puedes obtener un bajo puntaje.

Nota: los puntajes que encontrarás a continuación son a modo de ejemplo.

Físico	Calificación
<i>Apariencia</i>	4
<i>Chequeos regulares</i>	4
<i>Nivel de energía</i>	2
<i>Tono muscular</i>	2
<i>Control de peso</i>	2
<i>Nutrición y dieta</i>	2
<i>Control de estrés</i>	2
<i>Fuerza y resistencia</i>	2
<i>Programa regular de entrenamiento físico</i>	2
<i>Otros</i>	

Financiero	Calificación
<i>Prioridades adecuadas</i>	2
<i>Presupuesto personal</i>	3
<i>Compras impulsivas</i>	3
<i>Ganancias</i>	2
<i>Vivir según los ingresos</i>	2
<i>Mantenerse al día con los compromisos financieros</i>	5
<i>Seguros adecuados</i>	5
<i>Inversiones</i>	3
<i>Estados financieros o balance final satisfactorio</i>	3
<i>Otros</i>	

Espiritual	Calificación
<i>Creer en Dios o en un ser superior</i>	5
<i>Participación en el lugar de culto</i>	4
<i>Compartir la fe con otros</i>	4
<i>Acciones (oración, meditación)</i>	3
<i>Estudio espiritual</i>	4
<i>Paz interior</i>	3
<i>Otros</i>	

Mental	Calificación
<i>Leer/escuchar material motivacional</i>	4
<i>Juntarse con personas estimulantes</i>	4
<i>Perspectivas positivas</i>	4
<i>Feliz la mayor parte del tiempo</i>	2
<i>Humor estable</i>	2
<i>Satisfacción</i>	2
<i>Otros</i>	

Haztever

Familiar	Calificación
<i>Relaciones con los padres</i>	3
<i>Relaciones con los hermanos</i>	4
<i>Relación con la pareja</i>	0
<i>Relaciones con los hijos</i>	0
<i>Relaciones con la familia política</i>	0
<i>Pasar tiempo con la familia</i>	0
<i>Disfrutar del tiempo que se pasa con la familia</i>	5
<i>Hacer de la familia una prioridad</i>	5
<i>Otros</i>	

Profesional	Calificación
<i>Estimulante</i>	3
<i>Feliz</i>	4
<i>Posibilidad de avanzar o crecer en la empresa</i>	0
<i>Crecer en conocimiento profesional</i>	0
<i>Continuar la educación</i>	0
<i>Programas de metas en orden</i>	0
<i>Estar donde quiero estar</i>	5
<i>Hacer de la familia una prioridad</i>	5
<i>Otros</i>	

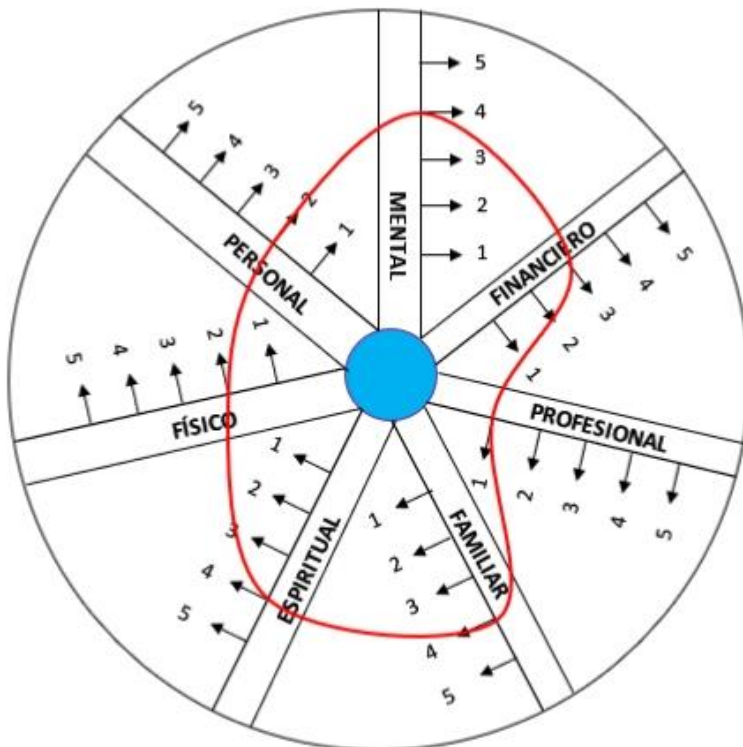
Personal	Calificación
<i>Recreación</i>	2
<i>Amistades</i>	2
<i>Participación con la comunidad</i>	0
<i>Hobbies</i>	3
<i>Tiempo de tranquilidad</i>	2
<i>Tiempo de crecimiento</i>	2
<i>Vida consecuente</i>	2
<i>Realización personal</i>	3
<i>Otros</i>	

“

LO QUE APRENDAS DE TI MISMO Y SOBRE LA VIDA A PARTIR DE ESTA RUEDA, PUEDE APOYARTE PARA MEJORAR EL PROCESO DE CUALIFICAR TUS METAS.

Ahora encierra en un círculo todos los ítems que hayas calificado con menos de 2 para que puedas ver cuales áreas necesitas mejorar. Mira las calificaciones en cada área y determina cuál es tu promedio. (Si eres es como la mayoría de las personas, dos números dominarán cada sección.) Utiliza el número que más aparezca en tus calificaciones.

Con los resultados de este cuadro, llena la rueda de la vida, comenzando por el radio mental, dibuja una línea en el sentido de las manecillas del reloj que llegue a la calificación ubicada en el rayo espiritual; sigue así hasta completar toda la rueda de la vida. ¿Es un círculo grande y redondo? ¿Está achatado? ¿Es extremadamente pequeño? La ayuda visual de la rueda te dice de inmediato qué tan equilibrada está tu vida. **Cuanto más cerca te encuentres de tener un círculo grande y redondo, tanto más equilibrada estará.**



Nota: si crees necesario poner más áreas de tu vida que consideres necesarias para evaluar y trabajar en ellas, puedes hacerlo con total libertad (ejemplo: área académica, ocio y tiempo libre, desarrollo personal, entre otras.)

El siguiente paso, como te dije más atrás, es empezar a implementar el proceso para cualificar y alcanzar tus metas.

**¿TE GUSTARÍA
SABER CÓMO?**



@haztever.mp

