
LA RUEDA DE LA VIDA

DISEÑA TU VIDA

Una de las herramientas que más utilizo al momento de necesitar enfoque, claridad o guía de rumbo, es la Rueda de la Vida. Este autoanálisis nos puede ayudar a retomar el timón y enfocar nuestra energía a aquellas áreas donde verdaderamente se requiere.

Qué es la rueda de la vida

Quienes me conocen y han escuchado mis transmisiones en vivo saben que me gusta comenzar desde la raíz, esto nos ayuda a ponernos en contexto y hablar un mismo lenguaje. Así que técnicamente la Rueda de Vida es un esquema que te permitirá realizar una auto valoración de cómo se encuentra tu vida en los diferentes aspectos que la conforman. Al final de este manual encontrarás un formato el cual puedes imprimir y valorar como te encuentras en cada aspecto. He utilizado los más comunes, pero en sí tu puedes crear tu propia rueda de vida empleando los temas o aspectos de vida que son afines a tu propósito de auto valoración. Por ejemplo puedes hacer uno en base a las materias de estudio que estas cursando o en base a los aspectos de un evento que estés por realizar. Pero como aquí estamos hablando de vida, pues hablemos de aquellos aspectos que comúnmente son considerados en las charlas cotidianas.

Se considera dentro del psicoanálisis que si uno de los aspectos de tu vida está fallando no podrías vivir plenamente o alcanzar la felicidad. Ya que sería como viajar con una llanta o rueda ponchada.

Cómo se utiliza la rueda de la vida

Como podrás observar en la imagen en cada aspecto deberás evaluar bajo un parámetro del 1 al 10 donde 1 es «insatisfecho» y 10 es «muy feliz o super satisfecho».

A partir de tu percepción ante la vida y de que tan feliz o satisfecha te sientes en cada aspecto de la rueda de la vida auto valorarás con el puntaje antes mencionado, destacando así en que áreas de tu vida necesitas poner mayor atención y trabajar en ello, ya sea a partir del

apoyo terapéutico con algún coach de vida o bien invirtiendo en estudio, preparación o dedicación de tu parte en el área a trabajar.

Por último me gustaría dejarte algunas preguntas que podrían apoyarte al momento de comenzar a trabajar en aquellos puntos que has detectado que es necesario trabajar, así como a que ángeles puedes pedir apoyo de inspiración y guía para fortalecer esa área o tema de vida.

Estas preguntas pueden aplicar para cualquier área.

- ¿Predominan pensamientos positivos o negativos en tu mente?
- ¿Te dedicas por lo menos una vez a la semana a esta área?
- ¿Cómo te sientes en este aspecto?
- ¿Tienes alguna idea que puedas poner en marcha para fortalecer esta área?
- ¿Qué actitud asumes ante lo que se te presenta en la vida relacionada a esta área?
- ¿Tienes claro lo que si tienes o disfrutas en esta área?

Y luego qué?

Bueno una vez que hayas terminado de valorar los aspectos de tu vida, ahora une cada punto de manera consecutiva, con la intención de formar un círculo. Hay que destacar que comúnmente andamos fallos en un área en particular, y dado esto no necesariamente obtendremos un círculo perfecto, así que nos quedará más bien como una telaraña en la cual necesitamos trabajar.

Por lo tanto, lo ideal sería que la rueda de tu vida quede lo más circular posible, sin embargo y reiterando lo cierto es que a la mayoría de nosotros los simples mortales, tenemos como resultado una figura sin ton ni son que muestra esas áreas de oportunidad en las cuales necesitamos enfocar nuestra energía.

Establece acciones para cada meta

Lo he compartido en muchas ocasiones en mis Facebook Live, toda intención necesita de una acción, ya que esta hace que se materialice, y toda acción necesita de una intención para que pueda haber fluidez en el asunto a manifestar.

Por lo tanto, ya que tengas valorada y analizada tu rueda de vida, comienza a plantearte objetivos, metas a corto, mediano y largo plazo que te permitan ir atendiendo esa área de tu vida.

Aquí te dejo una lista de acciones sencillas concretas que pueden inspirarte a tomar acción e igual que en las preguntas, estas acciones aplican a cualquier área que necesites trabajar.

- Crea un mapa de sueños relacionado al tema
- Crea un muro de inspiración que te mantenga motivado para abordar el tema
- Lleva una libreta de ideas que cambiarán tu mundo
- Llama a alguna persona que tenga conocimiento sobre el tema
- Busca e inscríbete en algún curso que te aporte conocimiento en el tema
- Agenda una cita contigo mismo una vez por semana para abordar ese tema
- Asiste a terapia o coaching de vida
- Platica con amigos sobre el tema y ábrete a nuevas perspectivas sobre ello
- Medita y pide guía angelical. Te dejo esta lista de arcángeles:
 - Espiritualidad – Zadquiel y Sandalfón
 - Desarrollo Laboral – Metatrón y Miguel
 - Economía -Jeremiel y Ariel
 - Descanso – Zadquiel y Jofiel
 - Recreación – Jofiel y Uriel
 - Ejercicio – Chamuel y Rafael
 - Nutrición – Rafael y Kamael
 - Familia y Amigos – Raguel y Uriel
 - Pareja – Haniel y Chamuel
 - Crecimiento y Aprendizaje – Jofiel y Metatrón

Analiza tus avances

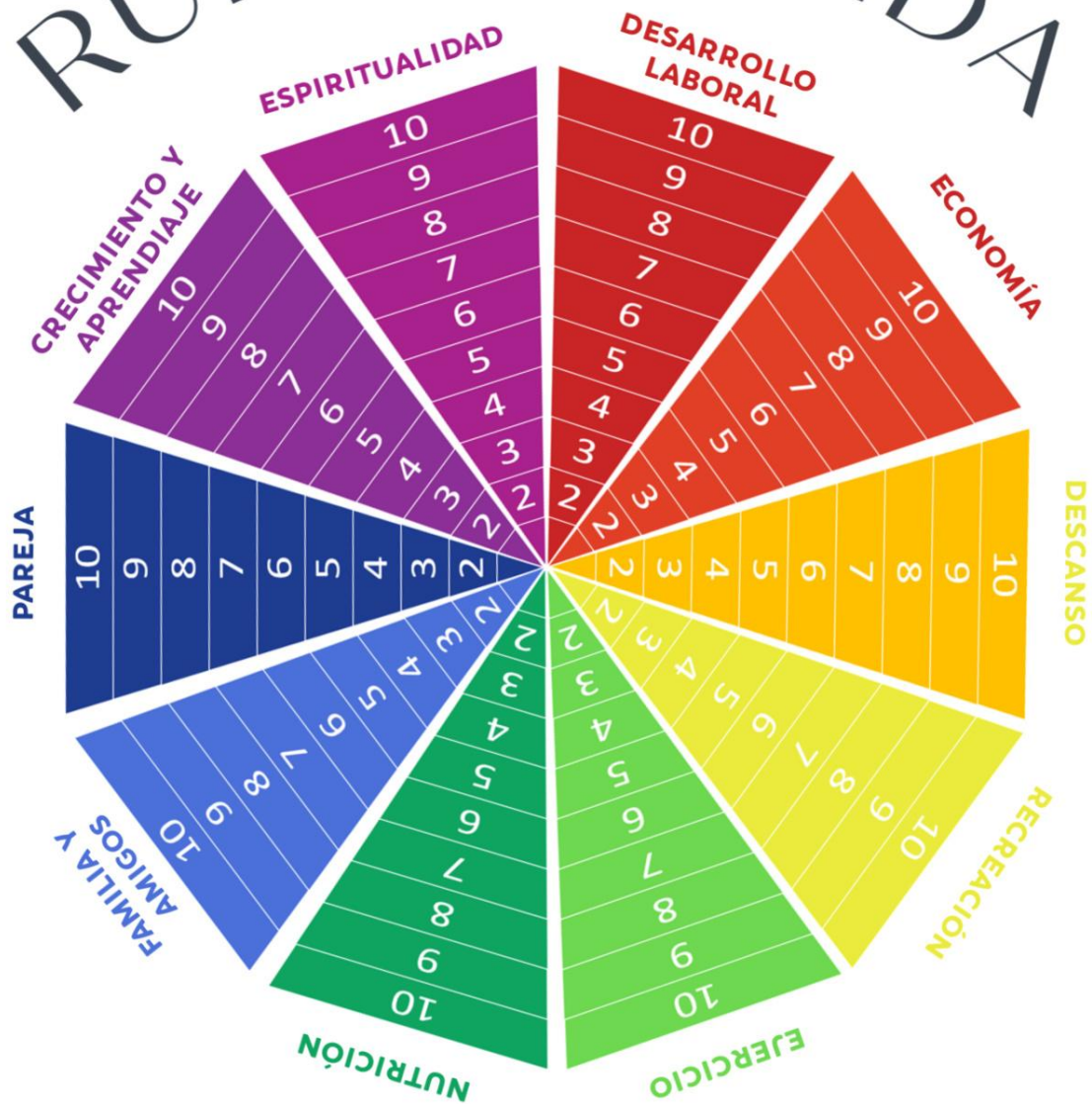
Por último te invito a que cada 15 días o una vez al mes te des un espacio para analizar y ponderar tus avances, esto te dará motivación y un feedback sobre donde es necesario invertir más energía y dedicación para alcanzar el puntaje de valoración deseado.

Sin más, te invito a imprimir el formato, hacer la valoración y comenzar con ese trabajo de amor propio y satisfacción personal.

[PD Recuerda que hay vídeos de apoyo para este tema LINK AQUÍ](#)

Te deseo un feliz encuentro contigo.
Yo Soy Patricia Tanus
La luz sea contigo.

RUEDA DE VIDA



WWW.PATRICIATANUS.COM

© El Jardín de los Ángeles Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción del contenido de este documento, íntegra o parcial por cualquier medio. LA DESCARGA Y USO DE ESTA INFORMACIÓN ES EXCLUSIVAMENTE PARA USO PERSONAL.