



INSTRUCCIONES:

Imprime esta hoja de trabajo. Si lo haces a color, quedará más chula. Marca un punto del 1 al 10 en cada una de las áreas de tu vida. A continuación une los puntos y tendrás tu Rueda de la Vida en el momento actual.

Realiza este ejercicio periódicamente, y podrás ver tu evolución en cada área.

Para cada quesito o área de tu vida, pregúntate: ¿Cómo te sientes en esta área de tu vida en relación a las demás?

¿De qué te has dado cuenta al ver tus respuestas?

¿Qué cosas puedes mejorar? ¿Qué pasos concretos vas a dar y cuándo para conseguirlo?

FECHA	ÁREA
¿De qué me he dado cuenta? ¿Qué necesito cambiar? ¿Qué pasos concretos voy a dar?	
PASO 1	FECHA
PASO 2	FECHA
PASO 3	FECHA
RESULTADOS Y CONCLUSIONES	