

TEST RUEDA DE LA VIDA

Esta herramienta en forma de rueda no debe de tener un número determinado de radios (aspectos de nuestra vida). Aunque los más frecuentes son los que te presentamos a continuación, siempre puedes añadir otros. La rueda de la vida tiene que ser a tu medida.

Salud: Puntuarte en esta área es tan fácil como darte cuenta de si te sientes cansando o con energía, si tienes colesterol o no, si te resfrías con frecuencia, si tienes unos kilos de más. Estos son sólo algunos aspectos. Puedes tener en cuenta los que consideres.

Dinero: Aquí te podrás preguntar cuál es tu relación con el dinero. ¿Te llega el dinero al final de mes? ¿Tienes una economía saneada y sin deudas? ¿Te puedes permitir algún capricho? ¿Tus finanzas son las que deseas?

Amor: ¿Tienes pareja? ¿Te encuentras feliz en tu situación actual con o sin pareja? En tus relaciones de pareja ¿sientes que eres correspondido? ¿Puedes dedicarle tiempo a tu pareja o a la búsqueda de tu compañero o compañera?

Relaciones familiares: ¿Te sientes a gusto con tu familiar? ¿Las relaciones con tus padres, hermanos, tíos, primos y abuelos son buenas? ¿Necesitarías que vuestra relación mejorase? ¿Hay disputas familiares? ¿Podéis compartir puntos de vista?

Amistad: Contar con buenos amigos ayuda a tener una gran estabilidad personal. Son un importante punto de apoyo. ¿Los ves siempre que lo que necesitas? ¿Sientes que te aprecian y que eres correspondido?

Ocio: ¿Crees que te sabes divertir? ¿Consideras que tienes tiempo el tiempo suficiente para pasártelo bien? ¿Existe un equilibrio entre obligaciones y placer?

Trabajo: ¿Estás conforme con tu rendimiento en el trabajo? ¿Trabajas el tiempo que necesitas o le dedicas más de lo necesario? ¿Tienes el trabajo que quieres? ¿Trabajas por necesidad o también porque te gusta?

Realización personal: ¿Tienes tiempo para dedicarlo en tu desarrollo personal? ¿Crees que podrías mejorar algunos aspectos? ¿Te has puesto manos a la obra? ¿Tu ocupación profesional y tus pasiones van en la misma dirección? ¿Te sientes una persona realizada?

Estos puntos de la rueda de la vida son los más habituales, si bien puedes añadir otros, como la espiritualidad, casa, los estudios o la libertad. Nuestras prioridades y valores en la vida son diferentes.

Otras áreas complementarias:

A estas ocho les podemos añadir otras. Las que te presentamos a continuación son solamente unas sugerencias. Tú puedes añadir o eliminar aquellas que quieras o no analizar.

Ciudad, país, pueblo, comunidad: ¿Te sientes en un entorno adecuado para desarrollarte? ¿Te sientes a gusto en tu ciudad y en su ambiente? ¿Te gusta el paisaje y el clima? ¿Sus costumbres y traiciones van contigo?

Creatividad: ¿Expresas tu creatividad en todos los campos que tú quieres? ¿Te sientes creativo en tu vida cotidiana? ¿Buscas el momento en el que expresarla?

Hogar: ¿Tu vivienda es cómoda? ¿Te transmite lo que necesitas para sentirte bien? ¿Está ubicada en un barrio donde estás a gusto? ¿Te gusta pasar mucho tiempo allí?

Orden: ¿Sientes que necesitas orden en tu vida? ¿Tienes muchas ideas y necesitas enfocarte? ¿El exceso de inquietudes te impide ser efectivo?

Decisión: ¿Piensas demasiado antes de actuar? ¿Tienes miedo a lo que opinen los demás? ¿Eres demasiado impulsivo? ¿Demasiado miedoso?

Descanso: ¿Te permites no hacer nada sin pensar que pierdes el tiempo? ¿Duermes lo suficiente? ¿Te permites períodos de descanso a lo largo de tu jornada?

Exigencia: ¿Eres excesivamente exigente contigo mismo y con los demás? ¿Te tratas con dureza cuando fallas?

Indulgencia: ¿Crees que siempre todo está bien y no actúas? ¿Pospones tus decisiones para otro momento? ¿Te quejas de tu suerte y no haces nada por cambiarlo? ¿Consideras que la vida es un castigo divino? ¿Piensas que tus decisiones y acciones no cuentan nada?

Mi rol: ¿Me siento cómodo en mi rol de padre, madre, hijo, hija, trabajador, estudiante...? ¿Siento que es impuesto? ¿Me siento cómo con mi papel?

Espiritualidad: ¿Siento conexión hacia algo que me trasciende? ¿Comparto mis inclinaciones con algún grupo afín u otras personas? ¿Mi forma de vivir la espiritualidad me satisface? ¿Puedo expresarla y vivirla plenamente?

Viajes: ¿Creo que viajo lo suficiente? ¿Me gusta viajar donde voy?

Formación: ¿Me formo regularmente? ¿Me formo en algo que me satisface?