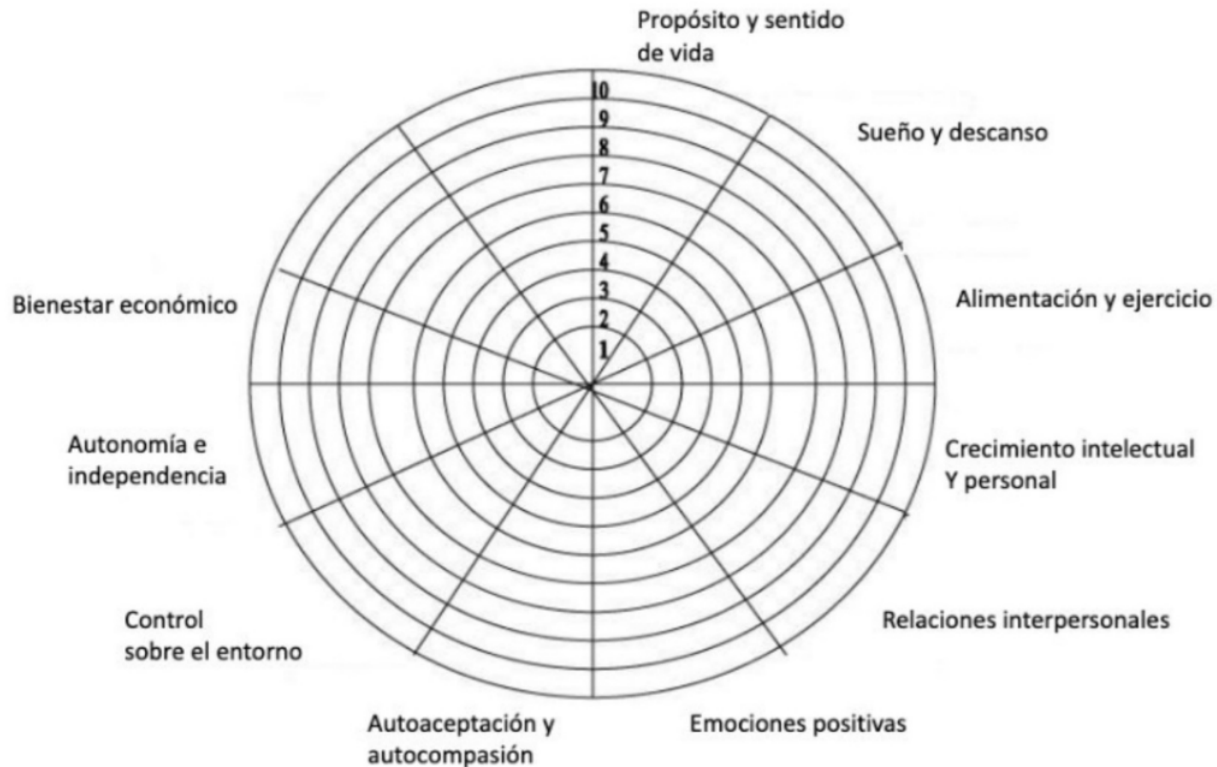


Rueda del Bienestar



*Esta versión de la Rueda del bienestar es autoría del Instituto de Bienestar Integral

Instrucciones:

1. Completa los 2 espacios en blanco con áreas de tu vida que son importantes para ti y que no han sido consideradas en el resto de los espacios. Por ejemplo: algún pasatiempo o relación en específico que te gustaría considerar.
2. Evalúa del 1 al 10 el nivel de satisfacción que tienes actualmente en cada uno de los ámbitos.
3. Observa la figura que te arroja. Ésta te permite ver de manera muy fácil en qué áreas estás más satisfecho y en cuáles están las mayores áreas de oportunidad en tu vida.
4. Elige el ámbito prioritario a trabajar. Puede ser algunos de los más bajos en evaluación o alguno que tenga mucha importancia para ti, aunque no lo hayas evaluado tan bajo.
5. Haz una lista de esfuerzos que podrías implementar para trabajar el ámbito que elegiste.
6. Elige 1 esfuerzo y haz un plan. Es decir, concreta la acción, ponle fecha y define lugar.
7. Ejecuta tu plan, si es necesario sé consistente durante 30 días.
8. Evalúa si tu esfuerzo te trajo el bienestar que esperabas o no.
9. Decide si continúas o ajustas el plan.
10. Si ya lo volviste un hábito o el tema se ha resuelto, repite el ejercicio y comprométete a un nuevo esfuerzo

Ejemplo de resultado:

