

CIRCULO DE VIDA

Objetivo

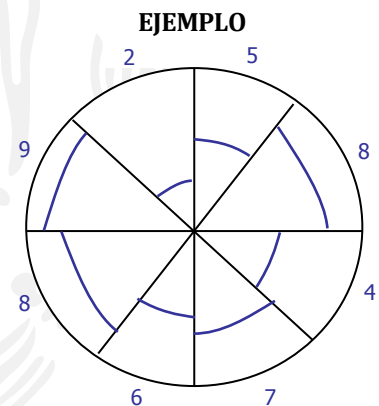
- La "Rueda de la Vida" representan el Equilibrio. Este ejercicio ayudará a aclarar las prioridades para la fijación de objetivos, lo que permitirá al alumno planificar su vida de una manera más cercana a su definición de equilibrio. El equilibrio es personal y único para cada individuo - lo que puede ser equilibrio para algunos puede ser estresante o aburrido para los otros.

Instrucciones:

A continuación, tomando el centro de la rueda como 0 y el borde exterior como 10, indique **su nivel de satisfacción** con cada área de vida dibujando una línea para crear un nuevo borde exterior (ver el ejemplo) El alumno la dibujara en su cuaderno, la rueda de la vida como se muestra en hoja adjunta.

1. Ahora, mirando la rueda, el alumno responderá en su cuaderno las siguientes preguntas:

1. ¿Te sientes sorprendido de los resultados?
2. ¿Cómo te sientes con respecto a su vida cuando mira a su rueda?
3. ¿Qué está haciendo actualmente en las áreas menores o iguales a 5?
4. ¿Qué le gustaría hacer en esas áreas?
5. ¿Cuál de estas áreas te gustaría mejorar?
6. ¿Cómo podría crear cambios en esas áreas?
7. ¿Puedes hacer los cambios necesarios sin ayuda?
8. ¿Qué tipo de ayuda y cooperación de los demás puedes necesitar?
9. ¿Qué necesitarías para que tu puntuación fuera un 10?
10. ¿Cómo te verías a ti mismo si tuvieras una puntuación de 10?





NOMBRE: _____

FECHA: _____

