



Vivir una vida equilibrada

EJERCICIO: Vivir una vida equilibrada

Utiliza la Figura 6.1 para representar las diferentes áreas de tu vida.

1. Etiqueta cada rebanada con un área de tu vida que sea importante para ti. Por ejemplo, familia, amigos, espiritualidad, romance, salud, trabajo, recreación, crecimiento personal, dinero, entorno físico, etc.

Consulta tu Jerarquía de Valores.

2. Piensa que el borde exterior representa el estar completamente satisfecho (10) y que el centro es estar muy insatisfecho (0).

3. Califica tu nivel de satisfacción en cada una de las áreas que has enumerado, colocando un punto en la línea media de cada rebanada, para indicar el nivel de satisfacción que percibes en esa área.

4. Después de calificar cada rebanada, conecta los puntos para crear el perímetro exterior de tu rueda. ¿Cómo se ve? ¿Es perfectamente redondo o parece que algunas áreas no están tan llenas como otras?





Vivir una vida equilibrada

5. Ahora pregúntate:

- ¿Se reflejan aquí mis verdaderos valores y prioridades?
- Según lo que veo, ¿estoy viviendo una vida equilibrada?
- ¿Estoy involucrado en demasiadas actividades?
- ¿Hay demasiado en mi plato?
- ¿Cuánto de mi tiempo lo paso cuidando a otros? ¿Cuánto para mí?
- ¿Qué área(s) necesita(n) más atención? ¿Cuál necesita menos atención?
- ¿Hay algún sueño o deseo en el que me gustaría centrarme?
- ¿Qué cambios quiero hacer?

Para avanzar a una vida más equilibrada, permítete más tiempo para las áreas que muestran niveles bajos, esos lugares donde faltan piezas (porque los hay). Al hacerlo, asegúrate de enfocarte en la imagen completa de tu vida, no solo en áreas específicas.

