

THE COACHING

Studio

RUEDA DE LA VIDA

Esta rueda, compuesta por las diferentes áreas de tu vida, representa tu equilibrio vital. Rellénala puntuando de 0 a 10 según tu grado de satisfacción personal respecto a cada área (siendo 0 el grado de menor satisfacción y 10 el grado de mayor satisfacción).

Una vez hayas puntuado todas las áreas, une tus puntuaciones trazando una línea

entre ellas. ¿Cómo ha quedado tu nueva circunferencia?,

¿crees que esta rueda podría avanzar?

Para que la rueda avance, necesita equilibrio.

Ahora tienes una visión gráfica de tu equilibrio vital en este momento.

