Pasos a seguir para la Rueda de Zonas Vitales:

Coloca tu nombre en el centro. Tu eres un 100% y la suma de todas las partes que te componen deben sumar exactamente 100.

La dimensión del servicio se refiere a que parte de tu 100% lo dedicas a otros.

La dimensión de la sexualidad no solo se refiere a vivir tu sexualidad con otra persona sino tambien como vives tu sexualidad contigo mism@.

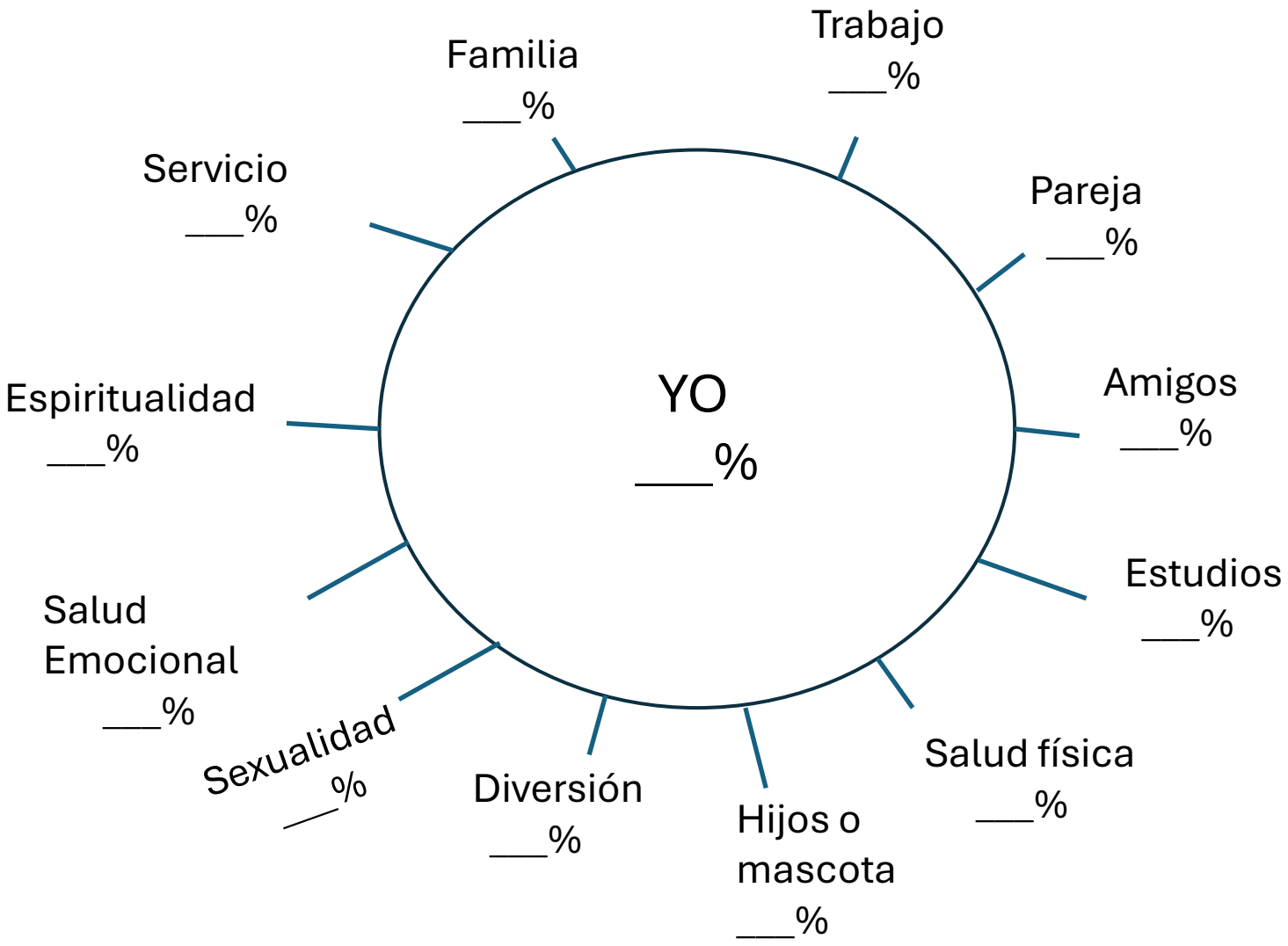
Cuando termines la Rueda del hoy vas a seleccionar dos dimensiones colocándole un asterisco a dos dimensiones que tu al modificarlas, ya sea porque le bajas o le subes, te va a ayudar a sentirte mejor en el resto de todas las dimensiones de tu vida que te hacen ser un ser complet@.

Continuación:

- Supón que elegiste: Salud Física y Servicio. Escribes cada una y por cada una vas a poner tres acciones con fecha que vas a comenzar a realizar para llegar a ese porcentaje ideal.
- Cuando hagas tu Rueda del mañana no se trata de poner un número igual a todas para que te sumen 100%, visualiza esa vida que quieres y cómo quieres distribuir tu 100%. Luego escoges las dos que sufrieron más cambios en comparación a la Rueda del Hoy, ya sea porque le aumentaste o le restaste y le vas a colocar un asterisco esas dos.
- Luego tomas esas dos dimensiones y vas a escribir tres acciones que vas a comenzar a partir de hoy para llegar a ese ideal.
- En total vas a tener 4 dimensiones las cuales vas a trabajar con acciones y fechas.

Rueda del 100%

¿Cómo me encuentro hoy?



Rueda del 100%

¿Cómo quiero estar en un año?

