

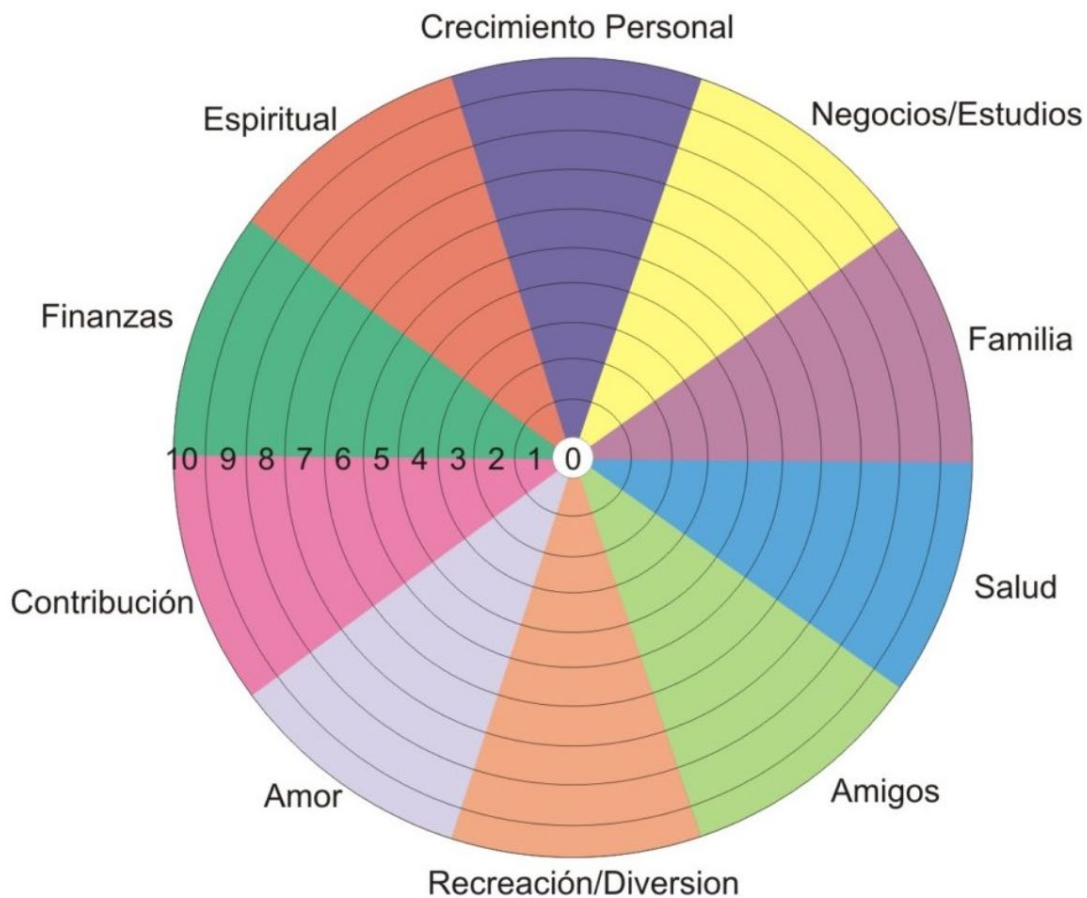
Rueda del Propósito Consciente

¿Cómo utilizar esta herramienta?

La Rueda del Propósito Consciente te ayuda a evaluar tu nivel de satisfacción actual en distintas áreas de tu vida. Puntúa del 1 al 10 cada una de las áreas listadas abajo, donde 1 significa 'muy insatisfecha' y 10 significa 'totalmente satisfecha'. Después reflexiona sobre qué áreas necesitan más atención y cómo se relacionan entre sí.

Áreas a evaluar (puntúa del 1 al 10):

Puedes poner las áreas que tu consideres, esto es solo una propuesta:



Te recomiendo que dibujes en un papel tu rueda asignándole a cada área un color. Puntúa cada área y colorea hasta la puntuación que le des.

Ejemplo: Si el amor tiene un 6, colorea hasta el número 6 el area del amor. De esta forma la rueda es mucho mas visual y te dará una visión mas clara de tu rueda.

Puedes poner la puntuación en esta tabla y a continuación pintar tu rueda.

Puntúa cada área:

Área	Puntuación (1-10)
1. Trabajo actual	
2. Propósito / Sentido	
3. Energía y bienestar	
4. Tiempo libre y creatividad	
5. Relaciones personales	
6. Autoconfianza	
7. Economía personal	
8. Crecimiento personal / espiritual	

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué te llama más la atención al ver tu rueda en conjunto?
- ¿Qué áreas están más desatendidas?
- ¿Cómo influye tu situación laboral en el resto de tu rueda?
- ¿Qué área sientes que necesita más atención ahora?
- Si tuvieras que elegir solo una para trabajar en los próximos 3 meses, ¿cuál sería y por qué?
- ¿Cómo se vería una rueda 10/10 para ti en cada área? ¿Qué estarías haciendo, sintiendo o viviendo?