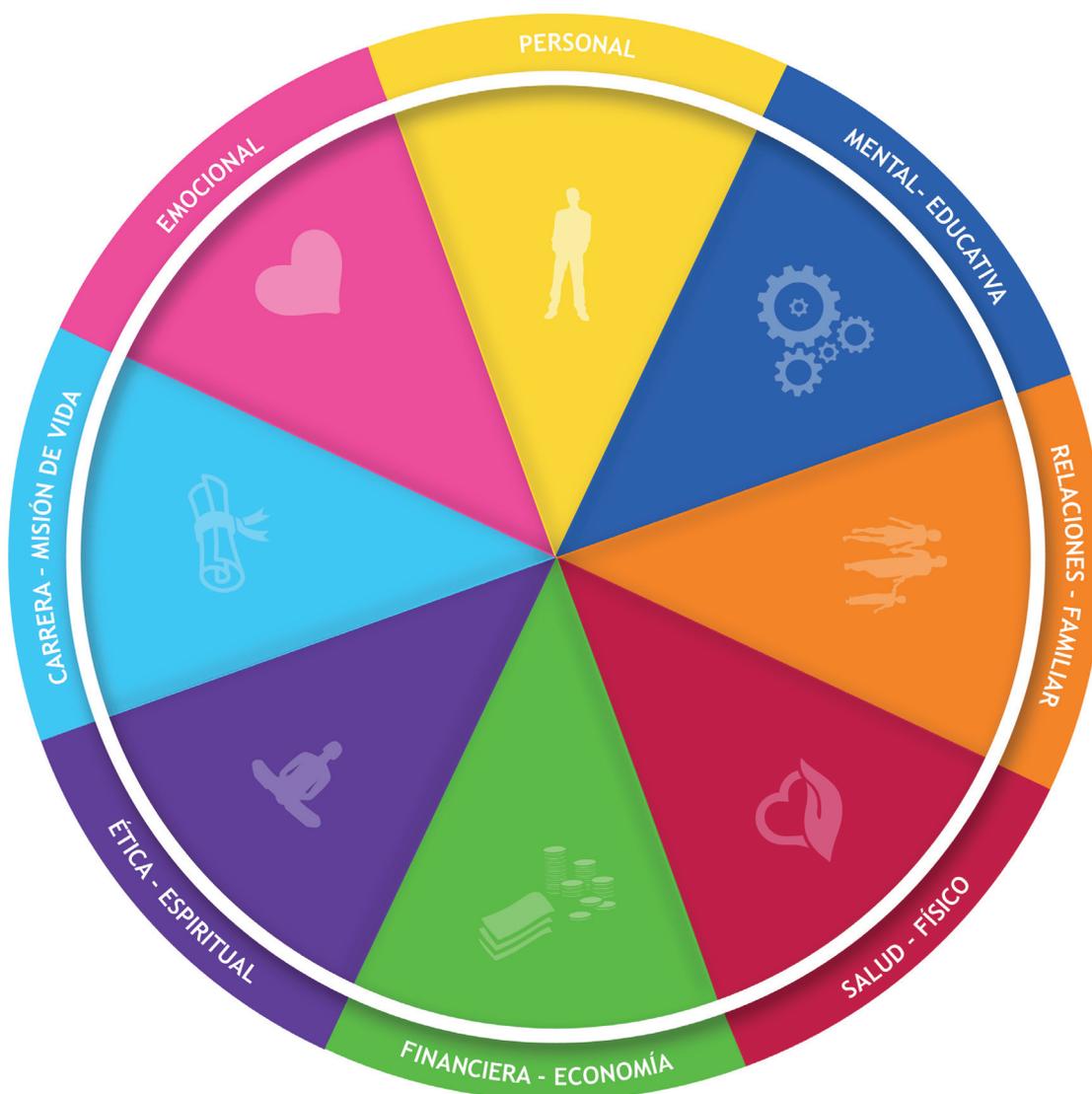




La Rueda de la Vida



La *Rueda de la Vida* te ayudará a valorar tu grado de felicidad en los distintos apartados de tu vida y de este modo conocer cuáles son las áreas que necesitas potenciar, desarrollar o mejorar. Se compone de ocho categorías que representan todos los aspectos a desarrollar como seres humanos, las áreas donde nos movemos y que determinan nuestro nivel de realización y felicidad.

Puntúa cada área de cero a diez con tu grado de felicidad a día de hoy. No hay un modo objetivo de lograrlo, se trata de una valoración personal. Si dudas, cierra los ojos y piensa: en una escala del cero al diez, ¿cómo de feliz me siento en esa área de mi vida? Para ello es bueno entender lo qué significa cada una de ellas. A continuación se detallan algunas cuestiones para facilitar el análisis.



SALUD - FÍSICO



Incluye todo lo relacionado con el cuerpo físico, la salud, nutrición, deporte, bienestar y belleza.

Preguntas:

- ¿Cómo de satisfecho/a te sientes con tu cuerpo?
- ¿Estás contento/a con tu estado psicológico y físico?
- ¿Te sientes bien con tu alimentación?
- ¿Haces deporte regularmente?
- ¿Qué grado de energía y vitalidad experimentas en tu día a día?
- ¿Te sientes cansado/a y sin ganas con frecuencia?

Si tenemos salud, estamos libres de enfermedades, malestar, sufrimiento, etc. Existe una correlación muy importante entre la paz mental y la energía física. Entre el 80% y el 90% de las enfermedades que sufrimos tienen mucho que ver con la alteración de la paz mental. Al lograr un mayor nivel de paz mental obtenemos un incremento en la salud y la energía.

Puntúa del 1 al 10 tu grado de satisfacción en el área "Salud - Físico".



FINANCIERA - ECONOMÍA



Economía: todo lo relacionado con el dinero y las finanzas.

Preguntas:

- ¿Tus ingresos te permiten llevar el nivel de vida que deseas?
- ¿Estás conforme con el dinero que manejas en tu día a día?
- ¿Sabes cómo hacer que el dinero trabaje para ti?
- ¿Sabes administrar tu economía?
- ¿Tu estabilidad económica depende de ti o de otros?
- ¿Tienes un plan B si perdieras tu principal fuente de ingresos hoy mismo?
- ¿Cuánto tiempo podrías vivir con tus ahorros actuales?
- ¿Te sientes agobiado/a por todas las deudas que has contraído?

Este área trata sobre la situación de tu economía, de tus estados financieros, del dinero que tienes, ganas, manejas, pagas o debes. Pero, sobre todo, del nivel de satisfacción que sientes con ella.

Supongamos que alguien siempre ha querido tener mucho dinero en el banco y la hipoteca pagada. Haberlo conseguido sería un fantástico diez. Aunque si vive con el dinero justo, la hipoteca le llega hasta las orejas, y encima se castiga cada día con que tendría que ahorrar más y gastar menos, entonces su puntuación podría ser un simple tres.

Puntúa del 1 al 10 tu grado de satisfacción en el área "Financiera - Economía".



RELACIONES - FAMILIAR



Amigos, familia, sociedad. Aquí evaluarás las relaciones que tienes en el ámbito privado y personal.

Preguntas:

- ¿Te llevas bien con tus padres, tus suegros, tus amigos, tus hijos, etc.?
- ¿Hablas a menudo con tus familiares aunque no los veas mucho?
- ¿Sales frecuentemente con los amigos?
- ¿Tienes pocos amigos, buenos y de toda la vida, o una larga lista de conocidos y saludados?
- ¿Tus relaciones te estimulan y apoyan en tu crecimiento?
- ¿Sabes resolver de forma efectiva los conflictos en tus relaciones?
- ¿Tus relaciones son fuente de felicidad o de sufrimiento?
- ¿Disfrutas relacionándote?

Tenemos la capacidad de entrar en relaciones a corto y largo plazo con otros hombres y mujeres. La habilidad de sostener una relación personal es una parte esencial del ser humano. El 85% de nuestros éxitos vendrán determinados por la capacidad que tengamos para relacionarnos con otras personas. La calidad y cantidad de nuestras relaciones es una marca ideal de lo bien que estamos como seres humanos. Si las relaciones personales, familiares y amorosas son estables influirán directamente sobre nuestra salud, energía y paz mental.

Puntúa del 1 al 10 tu grado de satisfacción en el área "Relaciones - Familiar".



PERSONAL



Aprendizaje, crecimiento personal, auto - desarrollo.

Preguntas:

- ¿Te sientes realizado/a por hacer aquello que siempre quisiste?
- ¿Tienes el impulso de mejorar constantemente?
- ¿Aprendes cosas nuevas que te permitan ser mejor persona?
- ¿Te conoces a ti mismo/a?
- ¿Sabes cuáles son tus fortalezas y debilidades?
- ¿Conoces herramientas que te permitan mejorar tus habilidades personales?

Actualización de uno mismo y nivel de realización personal. Es una sensación de que nos estamos convirtiendo en todo lo que somos capaces de ser, que estamos desarrollando el potencial inherente que existe en nosotros. El primer paso hacia una plenitud personal es el conocimiento de nuestras propias fortalezas y debilidades.

Puntúa del 1 al 10 tu grado de satisfacción en el área "Personal".



EMOCIONAL



Amor, pareja, equilibrio emocional, sexualidad.

Preguntas:

- ¿Qué tal funciona tu relación de pareja?
- ¿No tienes pareja y la buscas en la actualidad?
- ¿Tus emociones son mayormente positivas o cargas con un pesado lastre emocional de culpa, negatividad y reproches hacia ti mismo o hacia los demás?
- ¿Cómo de satisfecho/a te sientes con respecto a tu sexualidad?
- ¿Realmente eres feliz con tu situación actual en cuanto al amor se refiere?
- ¿Vives una vida emocional estable o estás subido a una montaña rusa emocional, ahora contento, ahora deprimido...?
- ¿Sabes cómo manejar las emociones o sufres las consecuencias de tus arrebatos sin control?

Esta área trata sobre el estado de tus emociones y sentimientos, de tus actitudes y la situación del conjunto de sus creencias internas (lo que sientes).

Puntúa del 1 al 10 tu grado de satisfacción en el área "Emocional".



CARRERA - MISIÓN DE VIDA



Aquí están incluidos todos los aspectos relacionados con el trabajo, la profesión, estudios, vocación, etc.

Preguntas:

- ¿Te levantas cada mañana contento/a para ir al trabajo?
- ¿Te sientes motivado/a y satisfecho/a con tus funciones laborales?
- ¿Tienes buenas relaciones laborales?
- ¿Te gusta tu trabajo?
- ¿Tienes la sensación de estar donde debes estar, de estar cumpliendo tu propósito?
- ¿Te llevas bien con tu jefe y tus compañeros de trabajo? ¿Preferirías ser tu propio jefe?
- ¿Perdiste el trabajo y ahora estás desempleado/a?
- ¿Estudias algo que te apasiona?
- ¿Te sientes plenamente realizado/a con tu profesión?

Esta área trata sobre la situación de tu carrera profesional y tu desarrollo como profesional, de la satisfacción que te produce y de la motivación que obtienes de tu trabajo. Necesitamos saber al levantarnos por las mañanas por qué lo hacemos, creer en lo que hacemos, tener impulso, emociones, una dirección.

Puntúa del 1 al 10 tu grado de satisfacción en el área "Carrera - Misión de vida".



MENTAL- EDUCATIVA



Aquí se engloba todo lo relacionado con el desarrollo de tus capacidades mentales. El objeto de esta área es despertar las facultades innatas de la mente. Partiendo de tus capacidades y desarrollo actual, los cursos de esta área te permitirán:

- Mejorar la rapidez y exactitud del pensamiento lógico, de tal modo que se hagan evidentes las soluciones a los problemas del continuo desfile de la vida.
- Aumentar la conciencia introspectiva de modo que estés en contacto con tu base de conocimientos y puedas acceder a ella de manera intuitiva desde múltiples perspectivas simultáneas.
- Permanecer atento en todo momento para que no seas controlado/a por los hábitos, los programas condicionados ni las reacciones emocionales de "enfrentar o evadir".

Nadie tiene que aceptar que debe permanecer como fue conformado por el condicionamiento de la infancia y la cultura. Los beneficios del Desarrollo Mental abarcan y transforman toda la vida. La inteligencia es una habilidad que puedes aprender a desarrollar.

Preguntas:

- ¿Sabes cómo estudiar un tema con la máxima comprensión, memorización y habilidad para aplicar lo que has aprendido con eficacia?
- ¿Sabes cómo mejorar la capacidad mental para percibir e integrar los hemisferios cerebrales, para aumentar la memoria, la creatividad, el alcance de la percepción visual y la habilidad para dibujar, entre otras cosas?
- ¿Conoces cómo incrementar tus habilidades de comunicación para ser más efectivo/a en el trabajo y en esas situaciones de la vida cotidiana donde una mejor comunicación puede suponer una gran diferencia?
- ¿Qué grado de desarrollo de tus capacidades mentales crees que has alcanzado hasta la fecha?

Puntúa del 1 al 10 tu grado de satisfacción en el área "Mental - Educativa".





ÉTICA - ESPIRITUAL



Esta sección no se refiere necesariamente a la religión, aquí cabe destacar nuestro código de conducta, autoestima y el desarrollo espiritual.

Conocemos que el desarrollo espiritual es la experiencia más profunda y sutil que el Ser Humano puede experimentar por sí mismo. A través de esta disciplina, la personalidad individual se fortalece y se transforma mientras crece el control interno, la armonía, paz y la tranquilidad. Cada persona nació con un propósito y una meta que debe lograr en el transcurso de su vida: La Evolución.

Cuando existe un vacío espiritual en el hombre, esto se refleja como insatisfacción, inseguridad y sufrimiento. Sin embargo, el Ser Humano no tiene razón para sufrir porque dentro de él está la fuente de la felicidad y la sabiduría. Esa es la meta del hombre: que el individuo se conozca a sí mismo, y que aprenda cómo activar los niveles más sutiles de su mente y canalice correctamente todo el caudal de energía interna que posee y que por ignorancia está desperdiciando.

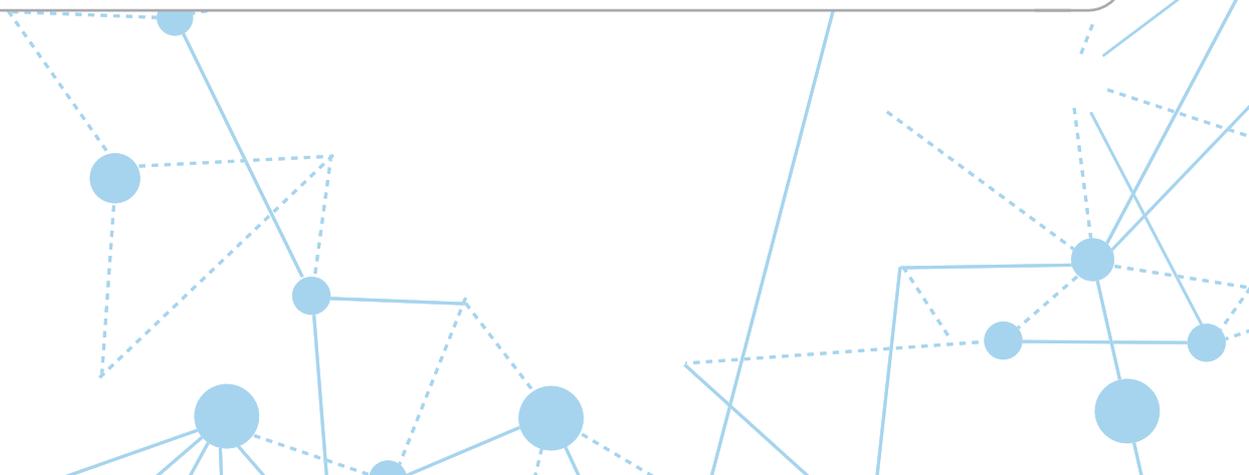
Esta es la finalidad de esta área vital que muchas veces resulta bastante olvidada por otras necesidades materiales, relacionadas con la supervivencia y el placer del cuerpo.

Preguntas:

- ¿Qué grado de realización espiritual consideras que has alcanzado?
- ¿Qué grado de paz y felicidad experimentas en tu vida?
- ¿Crees en algo superior a ti mismo/a?
- ¿Mantienes una relación con el creador?
- ¿Conoces cuáles son tus principales valores?
- ¿Te sientes a gusto con tu forma de ser y tu comportamiento la mayoría de las veces o quisieras cambiar algo?
- ¿Estás trabajando por algo más grande que tú?

La paz interior es el resultado evidente de un estado de serenidad y significa que nos sentimos contentos, con una relajación interna ante la vida, gozando de libertad ante las ansiedades, el estrés, las emociones negativas, la culpa, etc. Las cosas externas se obtienen desde el sentido de equilibrio y paz interior, el desarrollo y la paz de espíritu primero, y luego todo lo demás, se ordena en perfecta sintonía.

Puntúa del 1 al 10 tu grado de satisfacción en el área "Ética - Espiritual".





Tu Rueda de la Vida

La clave de la felicidad es el equilibrio. Muchas veces, cuando nos sentimos insatisfechos a pesar de tener éxito en alguna área, pensamos que necesitamos más éxito en esa misma área, cuando lo que requerimos es equilibrar nuestra vida.

La Rueda de la Vida te servirá como indicativo de los puntos de tu vida en los que puedes mejorar. Los autores y programas de formación de Cánovas Corporación te ayudarán a desarrollar el conocimiento, las habilidades y los recursos que necesitas para dar el salto al siguiente nivel en tu vida.

