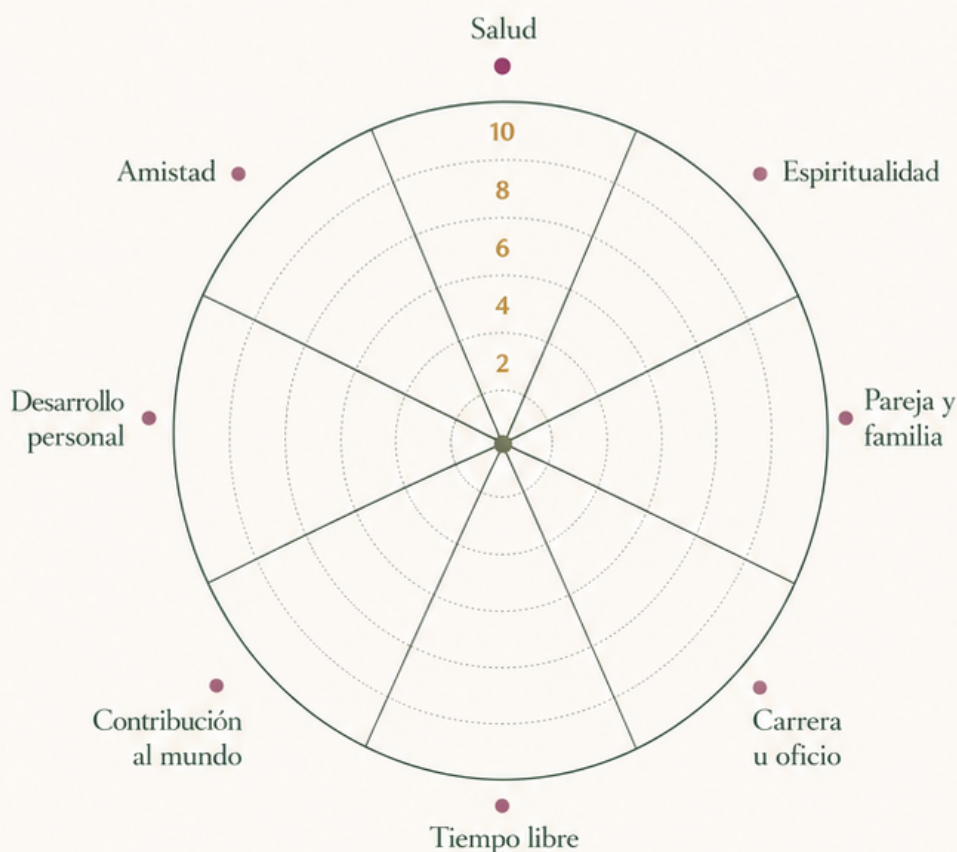


Mi Rueda de la Vida

Una pausa para observar cómo se encuentran las áreas más importantes de tu vida.



Cómo usar esta rueda

- 1 Observa cada área de tu vida.
- 2 Califica cada una del 1 al 10.
- 3 Marca tus puntos y únelos para ver tu equilibrio actual.
- 4 Elige una o dos áreas para fortalecer con un pequeño paso.

Recuerda:

No se trata de ser perfecta. Se trata de reconocerte, escucharte y avanzar con pequeños pasos.



Reflexión

¿Qué área se siente más fuerte hoy?

¿Qué área necesita más atención?

¿Qué pequeño paso puedo dar esta semana?



Mi plan de acción

1

Área que quiero fortalecer

¿Qué acción pequeña daré?

¿Cuándo lo haré?

2

Área que quiero fortalecer

¿Qué acción pequeña daré?

¿Cuándo lo haré?



PRESENCIA SERENA

REFLEXIÓN • INTENCIÓN • TRANSFORMACIÓN