



LA RUEDA DE LA
VIDA 2.0



DESPERTAR
ESPIRITUAL

LA RUEDA DE LA VIDA 2.0

La Rueda de la Vida 2.0 nos va a ayudar a ponerle foco a esa vida que deseamos.

Mucha gente verbaliza en público o privado que quiere una mejor vida o quiere un cambio.

Pero... ¿Qué significa realmente eso?

Eso que llamamos “nuestra vida” no es más que una colección de diferentes áreas importantes. Podemos no estar muy contentos con una o varias áreas de nuestra vida: carrera, finanzas, relaciones, salud, etc. pero tener otras áreas de nuestra vida que no necesiten cambio.

Con esta herramienta visual y sencilla vamos a empezar a tomar control de nuestra vida y vamos a poner el foco en las áreas que necesitan más atención.

Cómo usarla

En la clase 1 del Entrenamiento haremos el **paso 1: Medir**. Pues no es posible mejorar aquello que no se puede medir:

- Empezaremos puntuando cada una de nuestras áreas. Para tener una vida de 10. Lo primero que tenemos que saber es, **dónde nos encontramos en la actualidad** en cada una de las áreas que configuran nuestra vida. Sin juzgar nuestra puntuación.

En la clase 3, vamos a hacer los pasos siguientes. Los cuales consisten en definir cual sería tu vida ideal en cada uno de los 7 aspectos de la vida.

Y luego de DEFINIRLO CLARAMENTE, iremos a tu Subconsciente a Informarle cómo es que quieras que sea tu vida a partir de ese momento.

Gracias a ello, tu subconsciente, **todo ese 99% de tu Mente, te ayudará a conseguir tu vida deseada.**

Así que **Tienes que asistir sí o sí a la clase 3 para poder tener tu vida de 10. La vida de tus Sueños.**

Pero por ahora centrémonos en dónde estamos por medio de puntuarnos en cada uno de los 7 aspectos de la vida.

LA RUEDA DE LA VIDA 2.0

Puntúate del 1 al 10 en cada una de las siguientes áreas. Siendo un 1 lo más bajo y un 10 la máxima puntuación.

Lo importante no es juzgarte ni sentirte mal en el caso de que la puntuación no sea alta. Simplemente reconoce donde te encuentras en la actualidad en cada una de esas áreas.

No respondas como te gustaría estar, ni pensando en que dirán. Simplemente donde estas ahora mismo.

El primer paso para cambiar algo es reconocer donde estamos.



MI VIDA DE 10

Ahora que te has puntuado del 1 al 10, vamos a analizar que sería un 10 para ti.

Puesto que has dado una puntuación a cada área, vamos a escribir que tienes que experimentar en esa área de tu vida para que me digas... es un 9.75 o un 10.

Escríbelo de tal manera que podamos ver con claridad cuál es tu estándar en esa área de tu vida.

SEXUALIDAD



SALUD



DINERO / POSESIONES \$\$\$



FAMILIA / AMOR



AMISTAD / LIDERAZGO



PODERES MENTALES



LIBRE ALBEDRÍO



FE / ESPIRITUALIDAD



MI Visión A 3 MESES

Para llegar a una vida de 10 en 12 meses nuestra primera parada va a ser lo que vamos a construir en los próximos 3 meses.

Escribe con detalle cual es una visión realista en los próximos 3 meses de tu vida en cada una de las áreas.

Escribe aquellas cosas con las que te comprometas hacer.

Si algún área de tu vida no vas a enfocarte en los próximos 3 meses, tu visión para los 3 meses entonces es simplemente tu situación actual. En ese caso, detalla la situación actual.



MIS OBJETIVOS

En base a esa visión de los próximos 3 meses, selecciona aquellas áreas que te gustaría trabajar y escribe los 3 objetivos en los que te gustaría enfocarte en los próximos meses.

SEXUALIDAD	
1.	
2.	
3.	

SALUD	
1.	
2.	
3.	

DINERO	
1.	
2.	
3.	

AMOR / FAMILIA	
1.	
2.	
3.	

AMISTAD / LIDERAZGO	
1.	
2.	
3.	

LIBRE ALBEDRÍO	
1.	
2.	
3.	

PODERES MENTALES	
1.	
2.	
3.	

FE / ESPIRITUALIDAD	
1.	
2.	
3.	

MIS REFLEXIONES

Usando el material que has hecho en este ejercicio, responde a las siguientes preguntas para reflexionar cómo te sientes en cada una de las áreas.

Observa como ha quedado la puntuación en cada una de tus áreas y mira como de balanceada se encuentra tu vida en este momento. ¿Cómo te sientes al ver los resultados?

¿Qué área de tu vida estás más satisfecho y necesita menos cambio ahora mismo?

¿Qué es lo que más te ha sorprendido de este ejercicio de observación y análisis?

¿Qué área te gustaría mejorar y cuál tiene mayor importancia?

¿Qué nivel de compromiso tienes para que la visión que has hecho para tus próximos 3 meses sea real?

¿Qué ayuda y recursos vas a utilizar para asegurarte que cambias de forma consistente hacia esa visión?