

## ***¡BASTA! QUIERO UN CAMBIO.***

¿Te ha pasado que sientes haber llegado a un límite y que si no realizas un cambio ya mismo no podrás seguir soportando tu situación actual?

¿Hay una incongruencia interna que no te permite avanzar, un sentimiento de vacío que te hunde en una rutina aburrida y sientes que toda tu vida está de cabezas?

Estos son indicadores especiales a los cuales debes prestarles mucha atención porque si no lo haces puede afectar todos los aspectos de tu vida incluso la misma salud.

Ahora, ¿cómo hacemos para decir “***¡Basta!... quiero un cambio***” y saber por dónde empezar?

Aquí te propongo una herramienta muy simple, pero a su vez poderosa para que puedas hacer un scanner de cómo está tu vida actualmente y cuáles son los ámbitos donde te urge empezar a trabajar para lograr los cambios que deseas.

Tomate unos minutos para responder a conciencia cada uno de los puntos.

### **¡Te servirán como punto de partida y brújula!**

Este ejercicio se llama “**Rueda de Vida**”.

En el siguiente grafico pon cada una de las 8 áreas más significativas de tu vida como por ejemplo salud, familia, dinero, trabajo, vida social, etc., determina tu nivel actual de satisfacción usando la escala del 1 al 10.

Donde:

***1 es totalmente insatisfactorio,***

***10 es absolutamente satisfactorio.***

Pregúntate:

- 1. ¿Del 1 al 10, cuál es mi nivel actual de satisfacción en esta área en relación a lo que realmente quisiera estar viviendo?***
- 2. Luego marca en el área la línea punteada que corresponda a tu nivel de satisfacción.***
- 3. Una vez que hayas marcado tu nivel para todas las áreas, dibuja la figura que se forma entre los distintos niveles y rellena esa figura por ejemplo pintándola con algún color.***
- 4. Ahora responde:***  
***“Si tu vida tuviera que rodar sobre esa rueda ¿Cómo sería?”***

Las personas al imaginarse sus “vidas rodando” sobre esta rueda logran tomar conciencia del impacto que tienen en ellas seguir en la situación actual en la que se encuentran y la importancia de tomar acción para generar los cambios que necesitan.

Es un ejercicio muy práctico y sencillo que te sirve como punto de partida para saber “por dónde” empezar y ocuparte primero de lo importante.

