

EBOOK

YOLANDA GIMENO



LA RUEDA DE LA VIDA

La herramienta definitiva
que te sacará de tu
estancamiento
(y te impulsará a cambiar de rumbo)



¡Bienvenida!

Te presento esta magnífica
herramienta para que consigas
saber cuál es la panorámica
exacta de tu realidad HOY

Índice

LA RUEDA DE LA VIDA
LA HERRAMIENTA DEFINITIVA
QUE TE SACARÁ DE TU
ESTANCAMIENTO
(Y TE IMPULSARÁ A CAMBIAR DE RUMBO)

• Portada	1
• Índice	3
• ¿Qué es la rueda de la vida?	4
• ¿Cómo funciona la rueda de la vida?	5
• ¿Cómo vas a hacerlo?	7
• Salud	8
• Dinero	10
• Amor y relaciones	12
• Analiza tus resultados	14
• Una última cosa importante	17
• En clave de posibilidades	18
• Sobre mí	19

¿QUÉ ES LA RUEDA DE LA VIDA?

Para comenzar a diseñar tu nueva vida debes ser consciente de dónde partes, cuál es tu situación actual, qué imagen tienes de tu vida ahora.

De esta forma podrás enfocarte en mejorar aquello con lo que no te sientas muy satisfecha, puesto que probablemente es lo que más te cuesta mejorar, porque sinó ya lo tendrías ¿no crees?

Generalmente, esto sucede porque te autosaboteas y tus creencias limitantes te frenan para que tomes acción y salgas de tu zona de confort.

La rueda de la vida es una poderosa herramienta ideada por Paul J. Meyer (emprendedor experto en liderazgo), que se utiliza en coaching, para valorar tu nivel de satisfacción en diferentes ámbitos de tu vida.

Me he inspirado en la original de Meyer, para crear una adaptación personal, porque para mí es más visual establecer la división en las tres grandes áreas maestras de la vida: la salud , el dinero y el amor o relaciones.

El ejercicio consiste, en valorar de forma numérica tu estado actual en dichas áreas.

Tendrás que hacerlo por separado. Primero deberás responder a las preguntas que te propongo, para poder tener una mayor conciencia de cómo te sientes y después le otorgarás un valor del 1 al 10 en relación a tu nivel de satisfacción.

Con ello lograrás saber cuál es la situación exacta de la que partes. Este ejercicio es muy poderoso y además te servirá de brújula en el futuro, para evaluar tus logros y pivotar tu plan siempre que sea necesario.

¿CÓMO FUNCIONA LA RUEDA DE LA VIDA?

Esta herramienta está diseñada, como te decía, para valorar tu punto de partida, de manera que puedas definir nuevas metas, enfocarte en ellas y trazar un plan inicial que mejore tu vida.

Conseguir esto, requiere de un tiempo de reflexión y análisis de varios aspectos de tu presente.

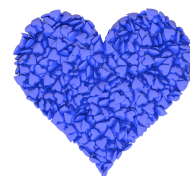
Debes valorarlos y sobre todo serte totalmente sincera, porque debes darte cuenta de cuál es el área que no está ayudando a que seas totalmente feliz hoy.

No te preocupes si al principio te puede parecer difícil.

Te aseguro que este ejercicio es el mejor, para que tu mente comience a buscar nuevas posibilidades de avance.

Esta magnífica herramienta te descubre realmente cómo te sientes en relación a tus tres áreas maestras :

salud, dinero y amor (relaciones)



En ella encontrarás una guía, que te ayudará a definir un plan de acción, que te lleve al lugar donde te gustaría estar.

Te dará claridad para elegir las acciones necesarias que podrás implementar cada día y conseguir una nueva inercia.

Estarás creando tu futuro, tu camino

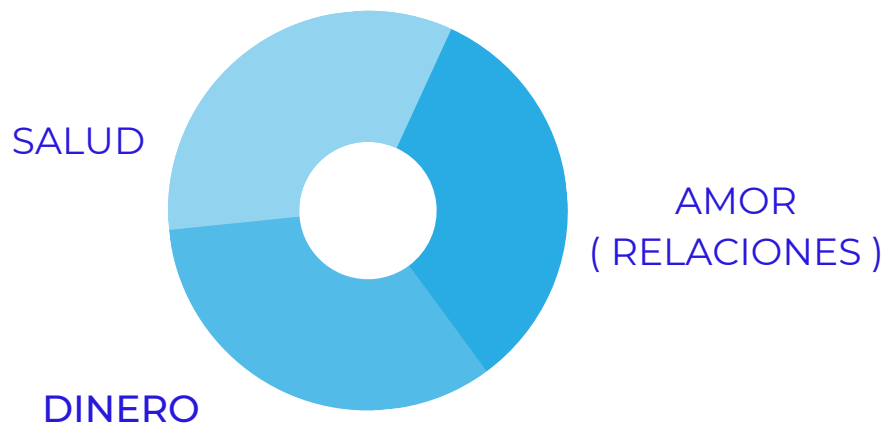
Según múltiples estudios sobre neuroplasticidad, los científicos han descubierto, que para crear una nueva red neuronal que te lleve a tener nuevos pensamientos, que a su vez te empujen a tomar nuevas acciones, es necesario el entrenamiento diario.

Es como si fueras un deportista de élite que se entrena para ganar su medalla.

Por eso es tan importante conseguir esa claridad inicial, porque solo así sabrás qué pasos debes dar primero, para cambiar lo que no te gusta de tu vida.



¿CÓMO VAS A HACERLO?



Se trata de valorar del 1 al 10, cuál es tu nivel actual de satisfacción en cada área, en relación a lo que te gustaría estar viviendo actualmente:

- donde 1 sería totalmente insatisfacctorio, mejor ni hablar
- y 10 sería absolutamente satisfactorio, no podría estar mejor.

Esto te dará perspectiva de todo tu recorrido en el futuro y será un incentivador cuando compruebes todos tus logros a medida que los vayas consiguiendo.

También te va a ayudar a valorar aquello en lo que te sientes menos satisfecha, y eso será seguramente lo que más necesitas trabajarte. Pero la decisión de por donde comenzar a mejorar es solo tuya.

Así pues, en la siguiente página, comenzarás valorando tu primera área, respondiendo a todas las preguntas propuestas, para que tengas una guía de todos los aspectos que la componen.

Busca un lugar tranquilo, prepárate un té o un café y comienza a reflexionar sobre cómo te sientes en el presente, sólo así sabrás muy bien qué debes hacer a partir de ahora, para buscar la manera de eliminar lo que no te sirva y cambiarlo por nuevas oportunidades de mejora.



SALUD

Valora cómo estás en general del 1 al 10, en relación a tu **SALUD**
Responde a las preguntas y luego saca tus propias conclusiones.
Escríbelas y después decide tu puntuación:

¿En general te sientes bien?

¿Te cuesta levantarte por la mañana?

¿Te sientes enérgica?

¿Comes saludablemente?

¿Haces ejercicio regularmente?

¿Sabes cuál es la tendencia de tus pensamientos, positividad o negatividad?

¿Te quieres a ti misma, te valoras, tienes confianza en ti y te respetas?

¿Sabes cuales son tus fortalezas y tus debilidades?

MI SALUD DEL 1 AL 10 ES_____

¿QUÉ CREES QUE LE FALTA PARA SER UN 10? (este sería tu ideal)

Escribe todo aquello que crees que te falta para tener una salud de 10

Ahora escribe tu objetivo de SALUD para dentro de 1 mes.

Piensa en todas aquellas acciones que deberías implementar cuando comiences y escríbelas ahora.

1-

2-

3-

4-

5-



DINERO

Ahora vas a valorar tu vida en relación con el **DINERO**
Responde a estas preguntas y haz lo mismo que con el anterior:

¿Ganas lo suficiente para vivir como deseas?

¿Disfrutas de tu trabajo? ¿Te sientes satisfecha?

¿Tienes oportunidad de crecer?

¿Estás en una empresa que refleja lo que piensas y sobre todo que tiene tus valores?

¿Ahorras lo suficiente?

¿Sueles gastar más de lo que ingresas?

¿Vives a crédito?

MI RELACIÓN CON EL DINERO DEL 1 AL 10 ES_____

¿QUÉ CREES QUE LE FALTA PARA SER UN 10? (este sería tu ideal)

Escribe que crees que te falta para tener una relación con el dinero de 10

Ahora escribe tu objetivo de dinero para dentro de 1 mes.

Piensa en todas aquellas acciones que deberías implementar cuando comiences y escríbelas ahora.

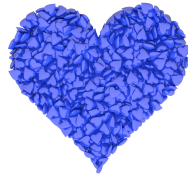
1-

2-

3-

4-

5-



AMOR (relaciones)

Y por último le toca al **AMOR (RELACIONES)**

Aquí te dejo algunas preguntas para que te inspires. Procede de igual forma:

¿Te tratas bien a ti misma? ¿Cómo te sueles hablar?

¿Te sientes amada?

¿Si tienes pareja, estás a gusto con ella? ¿Compartes sus mismos valores?

¿Pasas tiempo suficiente con tu familia? ¿Te sientes satisfecha con tu vida familiar?

¿Compartes y les dedicas tiempo a tus amigos? ¿Disfrutas el tiempo que pasas con ellos?

¿Tienes un buen ambiente laboral? ¿Hay compañerismo y colaboración? ¿Te llevas bien con tu jefe@?

¿QUÉ CREES QUE LE FALTA PARA SER UN 10? (este sería tu ideal)

Escribe qué crees que te falta para tener una relación con el amor de 10

Ahora escribe tu objetivo en relación al amor para dentro de 1 mes.

Piensa en todas aquellas acciones que deberías implementar cuando comiences y escríbelas ahora.

1-

2-

3-

4-

5-

ANALIZA TUS RESULTADOS



El resultado ideal sería encontrarte entre 8 y 10 en cada área, sin embargo todos damos una puntuación más baja en alguna de ellas y esto es totalmente normal y es lo que nos impulsará a tomar acción para mejorar.

No te desanimes si tienes varias áreas con calificación baja, esto no es más que una oportunidad de mejorar y cambiar tu vida , así que ¡ánimo!

Valoración de los resultados:

1- Calificación de 8 a 10

Esta puntuación quiere decir que te encuentras muy satisfecha en esa área en particular . Es muy importante continuar trabajando en ella y seguir haciendo lo que haces actualmente para que tu nivel de satisfacción se mantenga. Y por qué no? puedes ver qué acciones llevar a cabo incluso para mejorarlas.

2- Calificación de 5 a 7

Este rango demuestra que estás razonablemente satisfecha con estas áreas pero sin lugar a dudas hay algo que puedes hacer para mejorarlas.

3- Calificación de 0 a 4

Este rango demuestra que no te sientes muy satisfecha y que necesitas explorar más para incrementar tu satisfacción.

Analiza:

Ahora llega el momento de la reflexión, puedes hacerte las siguientes preguntas para saber más acerca de tu situación actual y lo que quieres lograr de aquí en adelante:

¿Cómo te sientes con respecto a tu vida cuando miras tus resultados? ¿qué te dicen?

¿Te sorprenden los resultados?

¿Cuál de estas áreas te gustaría mejorar?

Debes empezar por una y elegir la que creas prioritaria.

Hazte estas preguntas:

¿Cuál es el área en la que emprendiendo acción puedes impactar de manera positiva a las demás? ¿Qué necesitarías para mejorar tu puntuación? ¿Qué puedes hacer en esta área?

De esta manera todas tus áreas van a mejorar, pero buscarás la mayoría de acciones de mejora en el área que hayas calificado más bajo.



Ahora es momento de tomar tu cuaderno y comenzar a escribir estas primeras acciones que te has marcado para cada área de manera que dejes registrado cuál va a ser tu compromiso para los próximos meses.

El éxito se obtiene con la suma de pequeñas acciones tomadas a diario

Aquí comienza tu primer paso hacia otra línea de vida. Estás comenzando a escribir tu camino

¡ Es tu momento !





Una última cosa importante:

Cuando analices tus tres áreas maestras te darán puntuaciones diferentes.

Es posible que alguna la hayas puntuado más bajo que las demás. Mi consejo, como ya te expliqué, es que empieces a mejorar ésta. Eso significa que las acciones que anotaste para esa área, deberás implementarlas cada día sin excusas. Debe ser tu foco de mejora. Piénsalo bien.

Recuerda que tu meta tardará en conseguirse tanto tiempo como estés tú, de alejada de esa realidad y por ello es fundamental esforzarse y entrenar cada día para no fallarte.

Recuerda también, que es fácil que entres en rutina de nuevo, por lo que si quieres seguir avanzando, debes tener conciencia de ese momento.

De nuevo deberás volver a salir de tu zona de confort y plantearte otras acciones que vuelvan a ponerte incómoda.

Sólo así continuarás el avance.

Puede parecer complicado al principio, pero es como todo.

Una vez comiences y cojas la inercia te sentirás cada vez más motivada para seguir avanzando.

En la siguiente página encontrarás una ficha dónde puedes anotar tus primeros objetivos de futuro y escribir las acciones que te planteaste durante la valoración inicial, para decidir el área por la que comenzarás a trabajar.

¡ Espero que lo disfrutes !

EN CLAVE DE POSIBILIDADES

IDENTIFICA TUS SUEÑOS Y PLANES
FUTUROS

¿QUÉ SUEÑOS TENGO EN MI VIDA? ¿EN QUÉ ME GUSTARÍA
CONVERTIRME? ¿CÓMO ME VEO DENTRO DE 1 AÑO?
¿Y DENTRO DE 5?

ELIGE UNO DE TUS
SUEÑOS ¿QUÉ PUEDES
HACER PARA QUE SE HAGA
REALIDAD?

¿CUÁLES SON LOS 3
PRIMEROS PEQUEÑOS
PASOS QUE PUEDES DAR
ESTE MES?



Sobre mí

Me llamo
Yolanda Gimeno

Actualmente compagino mi actividad laboral con dos profesiones que me apasionan : coach personal y enfermera.

Estoy especializada en coaching femenino para mujeres de más de 40, que es una etapa en la que puedes desarrollar todo tu potencial, volviéndote a ilusionar con la vida, encontrando una nueva perspectiva que te impulse a obtener nuevos resultados.

Soy formadora de desarrollo y crecimiento personal y te ayudo a transformar tu mentalidad en otra más potenciadora, con la que te veas capaz de conseguir cualquier cosa que te propongas.

Imparto talleres en presencial y programas de transformación y acompañamiento online, para mujeres que quieren construir una vida mejor y más plena, reinventándose personal y/o profesionalmente:

- Test del Propósito
- FAP: Fórmula de Actualización Personal
- Método 3P: Propósito/ Poder personal/Plan

Si deseas ponerte en contacto conmigo puedes escribirme un email a hola@yolandagimeno.es

Si quieres acceder a más contenidos sígueme en mis redes:



<https://www.instagram.com/yolanda.gimenocoach/>



www.yolandagimeno.es



t.me/suengrande



<https://www.youtube.com/channel/UCWAZqTTCrOJKY9Tu57dq4Jg>