

La Rueda de la vida

- Reflexiona sobre las siguientes áreas de tu vida y puntúalas del 1 al 10. Colorea en la imagen de la rueda la franja que corresponde a la puntuación.
- Después de meditar, sobre los diferentes aspectos de tu vida, trata de buscar soluciones para cada área, que aumenten tu satisfacción y calificación de esas partes de tu vida.

Trabajo. Cuál es mi grado de satisfacción con referencia al trabajo? Me gusta? Hasta qué punto disfruto con lo que hago? Me llena?

Ocio y amigos. Cuánto tiempo de mi vida le dedico al ocio? Qué actividades me divierten, me distraen o me llenan de energía? Cuanto comparto con mis amistades?

Salud. Cuál es mi estado general de salud? Cuánto tiempo/energía dedico a cuidarme?

Amor. Tengo pareja actualmente? Qué relación tengo con mi pareja? Cómo me siento a su lado?

Dinero. Cuál es mi estado financiero? Cómo me siento respecto a mis pertenencias y posesiones? Hasta qué punto disfruto de lo que tengo?

Relación con el autismo. Cuanto me absorbe en mi vida el autismo? Cuanta energía invierto en el autismo? Cuanta ansiedad me genera el autismo?

Familia e hijos Qué relación tengo con mis amigos? Y con la familia? Y con mis hijos?Cuánto me llena estar rodeado de ellos?

Crecimiento personal. Cómo va mi crecimiento cómo persona? Cuánto tiempo/energía/conciencia dedico a crecer, evolucionar, reflexionar sobre mis aprendizajes? Cómo van mis creencias espirituales?

LA RUEDA DE LA VIDA

Crecimiento personal

Trabajo

Familia e hijos

Ocio y amigos

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

Relación con autismo

Salud

Dinero

Amor

