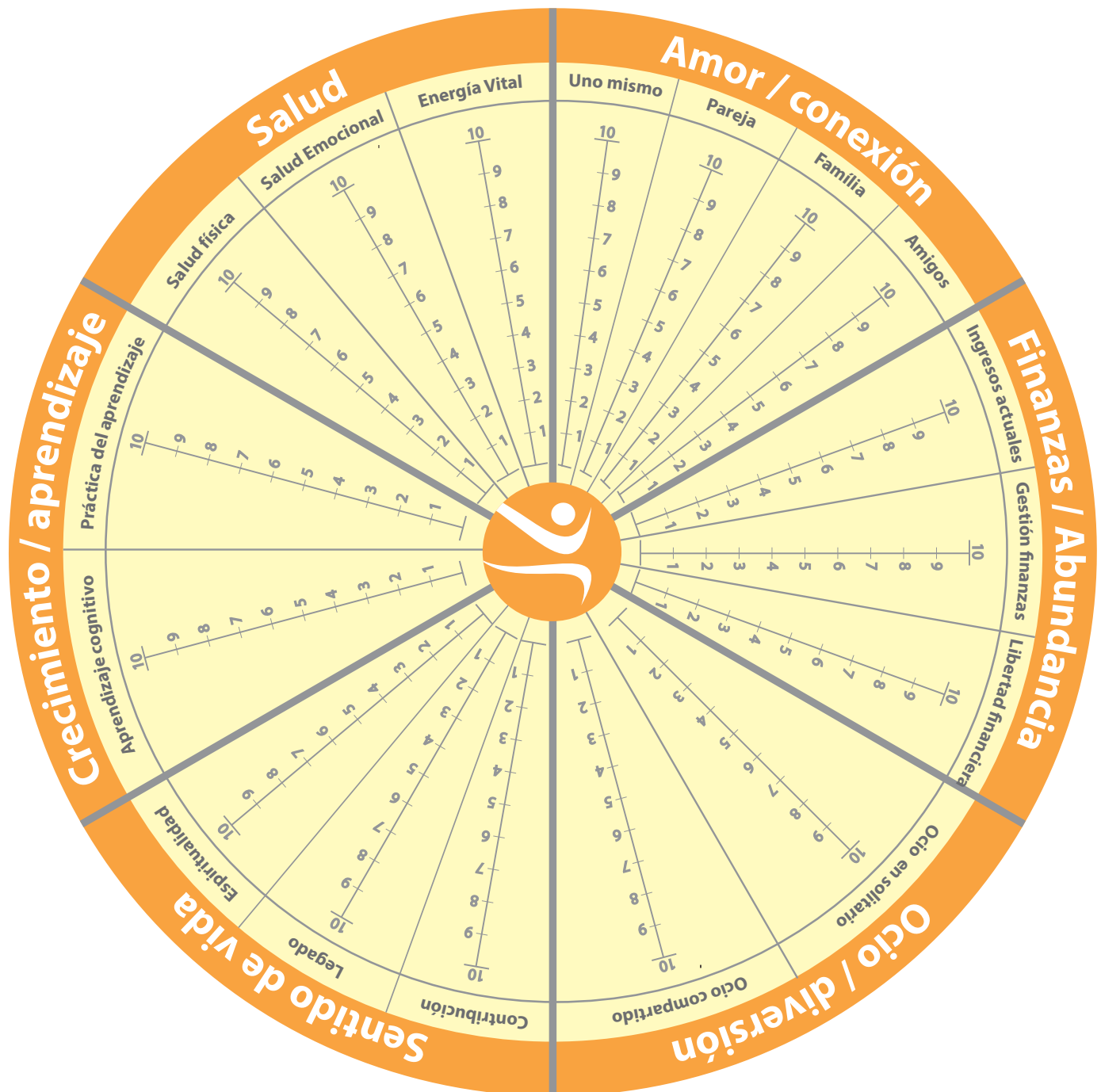




### LA RUEDA DE LA VIDA

Marca con un punto la valoración de uno a 10 que consideras que tienes a día de hoy en tu vida en cada una de estas áreas, de este modo podrás descubrir donde tienes creencias limitantes. Luego traza una línea de punto a punto y obtendrás tu diagrama de tus creencias limitantes.

En aquella áreas donde surgen dificultades importantes en tu vida, es donde tienes creencias limitantes para identificar y trabajar. Lo más importante es poder desarrollar aquellas áreas que estén más débiles para que el diagrama acabe siendo lo más homogéneo posible, de modo que no surjan importantes desequilibrios entre todas las áreas.



---

**Puntuaciones de mi Rueda de la Vida:**

**Salud**

Física  
Emocional  
Energía Vital

**Amor**

Uno mismo  
Pareja  
Familia  
Amigos

**Finanzas**

Ingresos actuales  
Gestión finanzas  
Libertad financiera

**Ocio / diversión**

En solitario  
Compartido

**Sentido de vida**

Contribución  
Legado  
Espiritualidad

**Crecimiento / aprendizaje**

Aprendizaje  
Práctica del aprendizaje

**¿Qué 2 áreas tengo en mejor estado? ¿Qué debo hacer para conservarlas así o mejor?**

**¿Qué 2 áreas debo mejorar más? ¿Qué se me ocurre hacer desde hoy para mejorarlas?**

**¿Qué área decido que va a ser la primera para trabajar?**

**¿Porqué?**

---

## DEFINIENDO MIS CREENCIAS

En el ejercicio anterior de la rueda de la vida, elegiste una área para trabajar en la que tienes dificultades en tu vida. Define cuáles son las creencias que piensas que puedes tener en ese área y que te están perjudicando hoy en día y trata de discernir de donde puede ser su origen

### Área en la que voy a trabajar

### Sub área

**Define las 5 creencias limitantes principales que tienes en este área y sub área y elige de dónde crees que viene su origen:**

### Creencia 1

#### Origen:

Contexto sociocultural

Educación

Experiencias vividas

### Creencia 2

#### Origen:

Contexto sociocultural

Educación

Experiencias vividas

### Creencia 3

#### Origen:

---

Contexto sociocultural

Educación

Experiencias vividas

**Creencia 4**

**Origen:**

Contexto sociocultural

Educación

Experiencias vividas

**Creencia 5**

**Origen:**

Contexto sociocultural

Educación

Experiencias vividas

**¿De qué me doy cuenta?**