



Resultados_La rueda de la vida

Nivel 1 · Reconocer

¿Qué se hace después?

No se mejora ninguna área. No se equilibra la rueda. No se crean objetivos nuevos.

- ♦ **Después de rellenarla:** Mira con honestidad:

- *Las áreas más bajas → ¿qué tienen en común?*

- *Las áreas más altas → ¿qué tienen en común? ¿qué te permiten hacer o sentir distinto?*

Y la pregunta clave:

- **¿Qué diferencia real hay entre unas y otras en tu día a día?**

No busques respuestas correctas. **Busca patrones de desgaste y de sostén.**

Un hábito no se sostiene en una vida que no se sostiene sola.

✗ Evita después:

- Ponerte metas

- Hacer planes de mejora

- Intentar “arreglar tu vida” desde aquí

🧠 Lo que se integra aquí:

Muchas veces la comida no es el problema.

Es la forma más rápida que tiene el cuerpo de autorregularse cuando todo lo demás está justo.

Y eso no es un fallo. Es supervivencia.

Cómo usarla



Al rellenarla: no intentes mejorarla, no pienses en cómo “debería” ser, no te compares. Solo observa.

Utiliza una escala del 1 al 5
1 = muy bajo / 5 = muy alto
No hay notas buenas ni malas.

Solo información. Cada área baja no es un fallo.
Es un punto donde se está yendo tu energía.

Y recuerda esta idea clave:

Un hábito no se sostiene en una vida que no se sostiene sola.

Si la mayoría de áreas están justas, el cuerpo buscará alivio donde pueda: comida, abandono, desconexión.

Y eso no es debilidad. Es autorregulación básica.



Preguntas para integrar (sin juzgarte)

Mira las áreas con puntuación más baja y pregúntate:

¿Qué tienen en común entre ellas?

Ahora observa las áreas con puntuación más alta:

¿Qué tienen en común estas áreas?

Y por último, la más importante:

¿Qué diferencia real hay entre unas y otras en tu día a día?

No busques respuestas “correctas”. **Busca patrones.**

RUEDA DE LA VIDA

