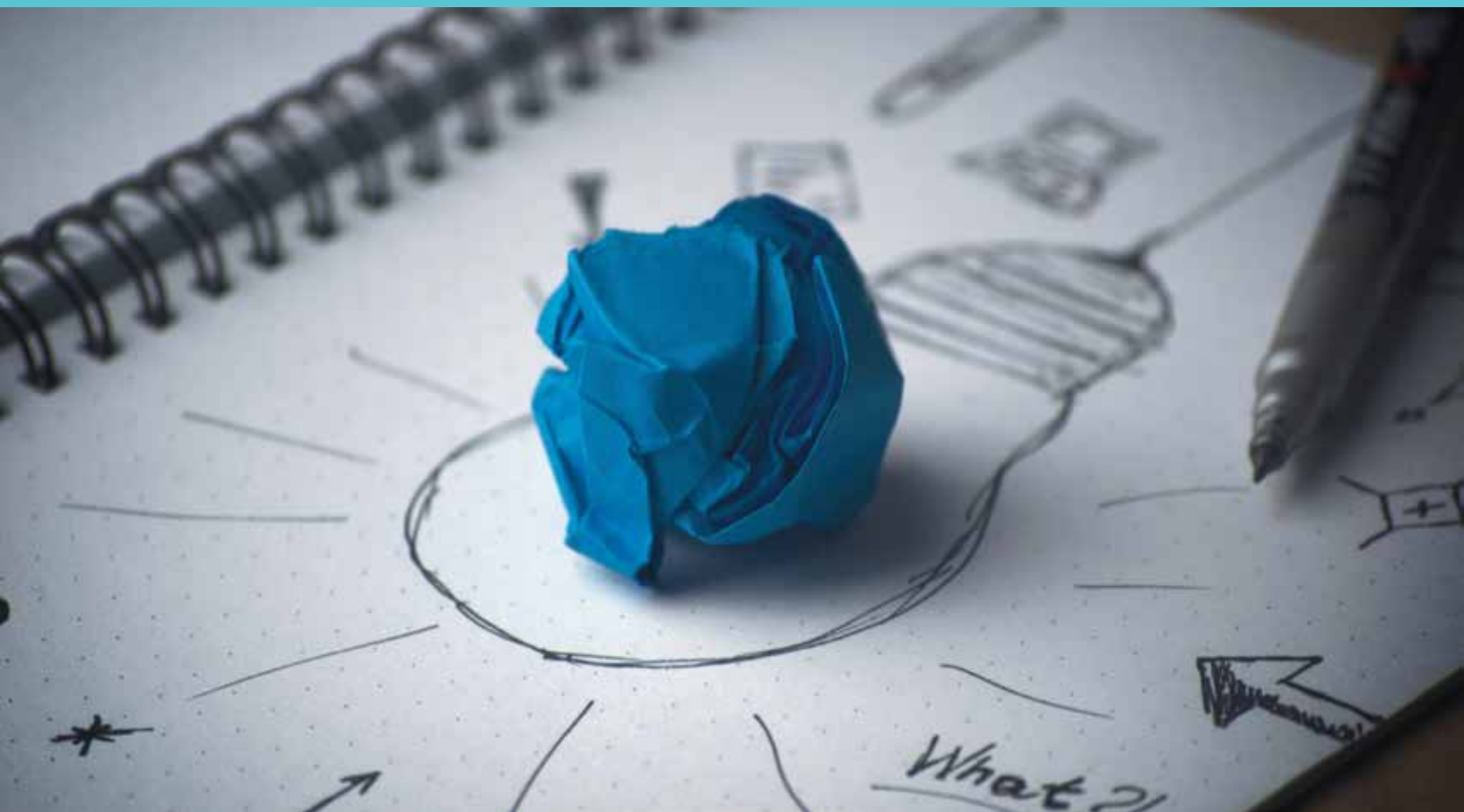




SINCRONIZA**TU**TALENTO.com

EJERCICIO DESCARGABLE

TALLER ON LINE





EJERCICIO PARA AUDITAR TU VIDA

Auditar nuestra vida es una necesidad constante, algo así como una revisión de todos los frentes que tenemos abiertos, personales, profesionales, familiares o vitales.

Ahora vas a tomarte un momento para analizar cual es la realidad de tu situación actual, hoy, en esta etapa de tu vida, lo que te ilusiona y lo que te amarga, lo que te motiva y lo que te aburre, lo que te llena de energía y lo que te la quita.

Pueden ser relaciones con los demás, tu trabajo, tu salud, tu desarrollo personal o tu dinero.

Cada persona somos un mundo y unas circunstancias, así que es muy importante que no te juzgues ni te compares con nadie, no olvides que eres especial, único e irrepetible, y que cada uno tiene su momento.

Estás aquí para algo, con un propósito que nadie más que tú puede hacer, y esa es el sentido de tu vida, la razón por la que existes.

Solo tú lo sabes y solo tú lo puedes descubrir.

Pero antes de todo esto vas a auditar la realidad de tu situación actual para ver cual es el grado de satisfacción en tu vida.

EJERCICIO DESCARGABLE

En este ejercicio conocido como “La Rueda de la Vida” vas a evaluar cada una de las principales áreas de tu vida, para saber dónde te encuentras hoy y en qué podrías mejorar a partir de ahora.

La Rueda de la Vida, como su nombre indica es una rueda, por lo que debería de “rodar”.

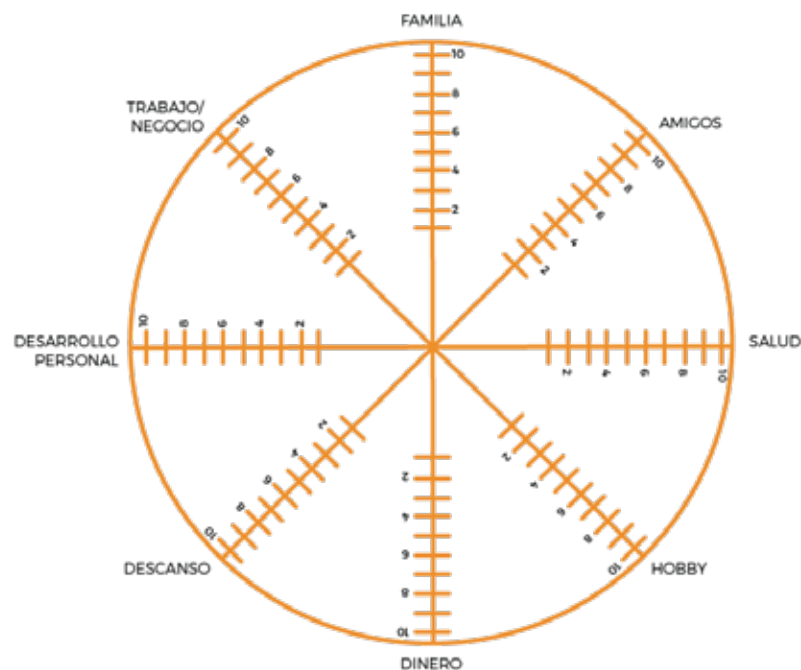
Por tanto, ahora vas a identificar los principales aspectos de tu vida que impiden que ruede con normalidad. Es decir, cuál es tu nivel de satisfacción en cada uno de ellos y cuales crees que deberías mejorar.

Estos tres pasos te van a ayudar a identificarlos:

1. **Define** la lista de prioridades que tienes en tu vida, pueden ser las que están en el círculo de abajo u otras que sean importantes para ti, por ejemplo: amigos, carrera, salud, deporte, amor, ocio, familia, espiritualidad, dinero, etc...
2. **Valora** de 0 a 10 cada una de esas facetas según tu grado de satisfacción actual. Marca con un punto el número en el que consideras que está tu grado de satisfacción en cada faceta. 10 sería totalmente satisfecho y 1 sería muy insatisfecho.
3. **Finalmente** une los diferentes puntos y observa cómo de lejos estás de tu círculo ideal. Identifica qué carencias has detectado en cada faceta y plantéate objetivos concretos para comprometerte a mejorarlas.

Adelante:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



El objetivo de esta autoevaluación es que audites tu grado de satisfacción en cada una de esas facetas de tu vida, que descubras a qué debes prestar más atención y qué es lo que te gustaría mejorar en cada una de ellas.

Vamos a analizarlo respondiendo estas preguntas:

¿Cuál es el área o áreas que más has valorado?

¿Cuál es el área o áreas que menos has valorado?

¿Qué crees que debes cambiar en tu vida?

¿Cómo piensas hacerlo?

¿Cuándo te propones intentarlo?

¿Qué pasos concretos vas a dar a partir de ahora?

Y para terminar vas a reflexionar sobre cómo te has sentido al enfrentarte a tu realidad actual.

Esta auditoria no es fácil de hacer para todo el mundo pues significa asumir tu realidad y entender que hay facetas debes mejorar para equilibrar tu vida, así que si has llegado hasta aquí quiero felicitarte.

Escribe por último al menos 5 objetivos que te comprometas a hacer para mejorar las principales carencias que has detectado. Sé realista y piensa en lo que te gustaría solucionar en el corto plazo y ponte fechas concretas para que te puedas comprometer de verdad:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ahora depende solamente de ti pasar a la acción.

Cuelga esta lista donde puedas verla cada día y ve a por ello.



SINCRONIZA**TU**TALENTO.com

S I N C R O N I Z A T U T A L E N T O - T A L L E R O N L I N E 2 0 1 8
