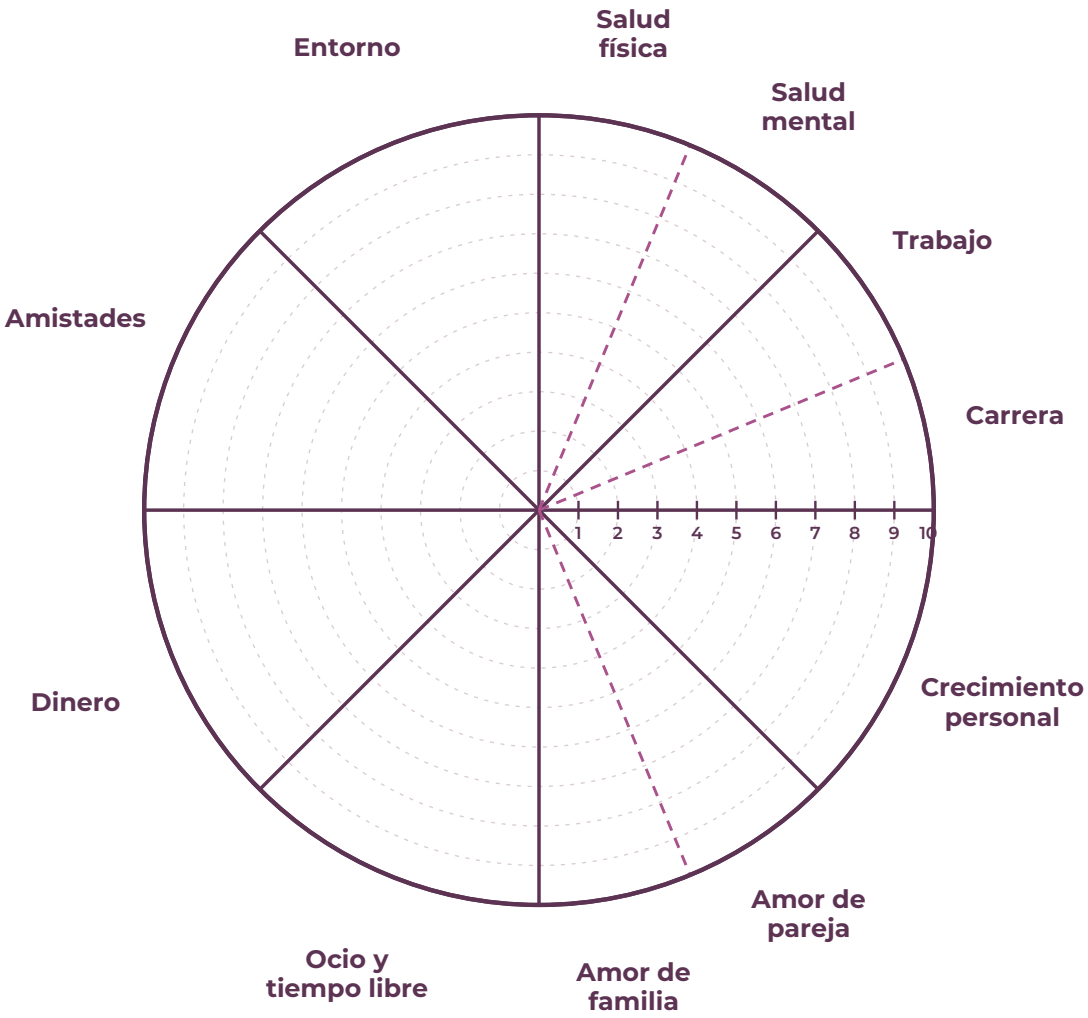
MARCELA CAPUTO

RUEDA DE LA VIDA

Una herramienta para evaluar tu vida actual



Cómo usarla

1. Lee cada área de la rueda.
2. Puntúa del 1 al 10 cada área según cómo sientes que está hoy, no cómo te gustaría que estuviera. El 1 va en el centro y el 10 en el borde.
3. Pinta cada área hasta ese número.
4. Mira la forma que te quedó. ¿Cómo sientes que gira tu rueda hoy?
5. Elige un área para comenzar.

El área que elijo: _____

Mi primer paso: _____

En la página 2 tienes preguntas para cada área, y en la 3, cómo evaluarla conmigo

Preguntas para cada área

Léelas antes de puntuar. No hay respuestas correctas: solo la tuya, hoy.

Salud física

¿Cómo está tu energía? ¿Duermes, comes y te mueves de una forma que te sostiene?

Salud mental

¿Cuánto lugar ocupan hoy la preocupación y el cansancio en tu cabeza? ¿Y la calma?

Trabajo

¿Terminas el día con la sensación de haber hecho algo que vale la pena, o con agotamiento?

Carrera

¿Sientes que avanzas hacia donde quieres ir, o que estás en pausa?

Crecimiento personal

¿Qué aprendiste este año? ¿Te das tiempo para crecer en algo que te importe?

Amor de pareja

Si tienes pareja, ¿te sientes en compañía y con espacio para ser tú? Si no la tienes, ¿cómo estás con eso hoy?

Amor de familia

¿Cómo están tus vínculos familiares? ¿Hay alguien a quien extrañas o con quien quedó algo pendiente?

Ocio y tiempo libre

¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo solo porque te gusta, sin culpa?

Dinero

¿Tu situación económica te da tranquilidad o preocupación? ¿Sabes en qué se va tu dinero?

Amistades

¿Tienes con quién hablar cuando algo te pasa? ¿Cuidas esos vínculos?

Entorno

¿El lugar donde vives, estudias o trabajas te ayuda a sentirte bien?

MARCELA CAPUTO

Evaluemos tu rueda juntas



Hacer la rueda es el primer paso. Evaluarla con alguien que te acompañe te ayuda a ver qué área está tirando de las demás y por dónde conviene empezar.

Soy Marcela Caputo, docente, coach y neuropsicoeducadora, con más de 35 años acompañando a personas en el estudio, el trabajo y sus decisiones.

Evaluación de tu rueda · por Meet

Sesión de 30 minutos

- Evaluamos tu rueda tal como está hoy.
- Elegimos un área para comenzar.
- Te llevas un primer paso concreto.

Sesión de 60 minutos

- Evaluamos tu rueda en profundidad.
- Trabajamos el área que elijas.
- Armamos un plan de acción.

Se abona por adelantado.

Cómo reservar

1. Escríbeme por WhatsApp con la palabra RUEDA.
2. Elegimos la sesión, el día y el horario.
3. Abonas la sesión y te envío el link de Meet.

Escríbeme por WhatsApp

o escríbeme por mensaje a @mentalidad.decrecimiento

Escanéame si lo imprimiste

Este espacio es de coaching y no reemplaza un acompañamiento terapéutico.