

Estas preguntas ayudan a llevar a cabo tu evaluación personal, te permitirá conocer mejor cada aspecto de tu vida y tomar decisiones que te lleven a la acción si deseas mejorar. No te frustres si no todas son positivas, pues como personas estamos en constante crecimiento y tú eres quien decide en que momento desarrollar tu potencial.

La ruleta de vida no delimita tu crecimiento, todo lo contrario, es una herramienta para explorarte y proponerte metas, objetivos, acciones, etc., mismas que podrás plasmar en tu agenda, ¿cómo? ¡Anotando todo! Citas médicas, terapias, eventos de todo tipo, libros por leer, ideas, tiempo con tu familia y amigos, citas contigo misma, acciones para lograr tus metas personales y profesionales, y todo lo que se te ocurra. Es por eso que hacemos una evaluación inicial y una final, ya que nos permitirá comparar cómo hemos aprovechado un año entero.

Si no cumples todos tus objetivos no pasa nada, puedes seguir trabajando en ello hasta alcanzarlo, si te lo propones. Si has cumplido todo lo propuesto te invito a seguirte superando, atrévete a hacer cosas que no harías antes, y si tienes miedo, entonces: ¡Hazlo con miedo! Pues confío totalmente en que todo lo que quieres está a la espera de que vayas a por ello, utiliza todas las herramientas que tengas a la mano y trabaja con estos aspectos: **disciplina, actitud y descanso**. Es bueno trabajar por lo que queremos, trabaja cuanto más puedas y descansa cuando lo necesites, tu mente y cuerpo lo agradecerán.

Con mucho cariño para ti.

*La mujer que quieras llegar a ser, ya la eres.*

## Preguntas para Rueda de Vida (Inicio y Final)

### Estudios/Trabajo

1. ¿Disfrutas tu trabajo/carrera?
2. ¿Eres puntual con los horarios de trabajo/escuela?
3. ¿Resuelves tus dudas acerca de algún tema relacionado con tu trabajo y/o escuela?
4. ¿Consideras que estás en un buen ambiente laboral o que tienes una buena relación con tus compañeros?
5. ¿Te sientes satisfecho?

6. ¿Estás en una empresa que refleja lo que piensas y sobre todo que tiene tus valores?
7. ¿Tienes oportunidad de crecer/aprender?
8. ¿Tienes una visión a futuro en el aspecto profesional?
9. ¿Tu carrera o negocio es la que realmente querías?
10. ¿Obtienes una remuneración justa respecto al tiempo que le dedicas a este aspecto?

## Salud

1. En general, ¿te sientes bien?
2. ¿Comes vegetales, frutas, tubérculos y leguminosas?
3. ¿Haces ejercicio regularmente?
4. ¿Estas satisfecho con tu salud y tu estado físico?
5. ¿Acudes a revisión médica regularmente (1-2 veces al año)?
6. ¿Tomas vitaminas?
7. ¿Bebes al menos 2 litros de agua al día?
8. ¿Consumes moderadamente grasas y azúcares?
9. ¿Te ocupas de tu salud emocional?
10. Cuando estás en algún tratamiento, ¿lo sigues al pie de la letra?

## Espiritualidad (Dimensión de la persona)

1. ¿Te aprecias a ti mismo?
2. ¿Reconoces tus fortalezas y debilidades humanas?
3. ¿Te amas a ti mismo, tienes confianza en ti y te respetas?
4. ¿Tienes una conexión con la naturaleza?
5. ¿Tienes una conexión con los animales?
6. ¿Te es importante encontrar calma en momentos del día?
7. ¿Sueles escuchar lo que necesita tu cuerpo?
8. ¿Eres sensible ante diversas situaciones de la vida?
9. ¿Tienes una conexión más allá de tu propia persona? (religión, ideología)
10. ¿Consideras que tu existencia tiene una razón de ser?

## Finanzas / Dinero

1. ¿Ganas lo suficiente para vivir como deseas?
2. ¿Ahorras lo suficiente?
3. ¿Llevas a cabo un presupuesto de lo que debes gastar?

4. ¿Evitas los gastos hormiga?
5. ¿Estás planeando y ahorrando para tu retiro?
6. ¿Tienes alguna forma de administrar tu dinero?
7. ¿Evitas pedir dinero prestado?
8. ¿Tienes algún fondo destinado para emergencias?
9. Si tienes tarjeta de crédito, ¿evitas que generen intereses?
10. ¿Sueles invertir dinero en algo (negocio, cuentas productivas, productos financieros)?

## Pareja / Romance

1. ¿Te sientes amado(a)?
2. ¿Si tienes pareja, estás a gusto con ella?
3. ¿Existe respeto en tu relación?
4. ¿Compartes los mismos valores e intimidad con tu pareja actual?
5. ¿Estás alimentando adecuadamente la relación que tienes en este momento?
6. ¿Consideras que tu pareja te ayuda a crecer?
7. ¿Existe confianza plena entre tú y tu pareja?
8. ¿Sientes admiración por tu pareja?
9. ¿Te sientes admirado y valorado por tu pareja?
10. ¿Visualizas a esa persona en tu futuro?

## Crecimiento Personal

1. ¿Estás aprendiendo cosas nuevas continuamente?
2. ¿Te gusta y disfrutas tener nuevas oportunidades de crecimiento?
3. ¿Las que cosas que haces te ayudan a crecer como individuo?
4. ¿Qué tan satisfecho estás con la dirección que tiene tu vida actualmente?
5. ¿Le dedicas tiempo a tu desarrollo personal?
6. ¿Lees seguido?
7. ¿Has asistido a cursos o diplomados que te ayuden a crecer?
8. ¿Sueles consentirte? (aspecto interno)
9. ¿Priorizas tus actividades y eventos?
10. ¿El miedo te impide llevar a cabo decisiones?

## Familia

1. ¿Pasas tiempo suficiente con tu familia?

2. ¿Tienes una buena relación con tus hijos?
3. ¿Te sientes satisfecho con tu vida familiar?
4. ¿Pasas tiempo de calidad con tu esposo(a) e hijos?
5. ¿Conoces lo que piensa cada miembro de tu familia?
6. ¿Tu relación con tus hermanos es buena?
7. ¿Sueles arreglar los conflictos familiares que te involucren?
8. ¿Te importa cada miembro de tu familia?
9. ¿Recuerdas los cumpleaños de los demás con felicidad?
10. ¿Valoras realmente a tu familia?

## Amigos

1. ¿Compartes y les dedicas tiempo a tus amigos?
2. ¿Disfrutas el tiempo que pasas con tus amigos?
3. ¿Quieres cambiar algo en tus amigos? Si la respuesta es no, sumas 1 punto.
4. ¿Consideras que tienes pocos amigos pero son amistades sinceras?
5. ¿Te acuerdas de los cumpleaños de tus amigos?
6. Cuando hay conflictos, ¿sueles intervenir para que se solucionen?
7. ¿Has apoyado a un amigo en un momento difícil?
8. ¿Te han apoyado tus amigos en momentos en que lo necesitas?
9. ¿Consideras importantes en tu vida a tus amigos?
10. ¿Consideras que tienes buenas amistades?