

Clase Gratis

“Las 6 Razones para Formarte en Life Coaching Certificado,
Reinventar tu Negocio y Romper la Barrera de la Mediocridad”



Cuaderno de Ejercicios La Rueda de la Vida

¡¡Muchas gracias por estar ahí!!

Te presento unos sencillos ejercicios para que puedas empezar a hacerte una idea de lo maravilloso que es el mundo del Life Coaching.

Los 2 primeros únicamente tienen la finalidad de que yo pueda conocerte un poco mejor por si en algún momento deseas conectar conmigo ya sea por email o por vídeo-conferencia. También es un primer paso para que empieces a reflexionar acerca de quién eres tú.

El ejercicio más importante es el número 3, **La Rueda de la Vida** y está asociado a un regalo que te ofreceré al finalizar la clase.

Por favor, si deseas realizarlos has de enviarme tus respuestas a respuestas@formacioncoachingonline.com y a la mayor brevedad posible me pondré en contacto contigo para evaluar tus contestaciones y darte mi parecer.

Nada más por el momento. Te reitero mi agradecimiento y quedo a la espera de recibir las respuestas a tus ejercicios.

Saludos cordiales.



Víctor Ramos Ibarra

1.- TUS CINCO EXPERIENCIAS MÁS IMPORTANTES

Quizás te resulte difícil creer que tú ya eres un experto vital. En todo caso lo importante será que poco a poco y paso a paso vayas progresando en tu proceso de cambio personal y aceptes que no hay nadie mejor que tú para saber qué hacer con tu vida. Dicho de otra manera, nadie mejor que tú para saber qué te falta para ser feliz y cómo lograrlo. El Coach te acompaña para facilitar tu tarea de descubrimiento.

Vayamos poco a poco. Empieza por enumerar cinco experiencias a lo largo de tu vida que hayan sido de especial importancia. No importa qué edad tenías.

Los cinco episodios más importantes de mi vida han sido:

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-

Y cada uno de ellos ha significado para mí:

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-

Te damos la bienvenida a tu proceso de autoconocimiento y toma de conciencia

2.- ¿QUIÉN SOY YO?

Escribe en orden de importancia 5 palabras o frases breves de carácter positivo que te describen. De ahora en adelante olvídate de pensar algo de ti en tono negativo o autodestructivo.

Me describo a mí mismo como:

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

Repasa con calma tu listado y recreáte en momentos en los que te sintieras plenamente identificado con esas descripciones de ti mismo. Que sean al menos cinco minutos de reflexión. Siéntete libre de cambiar su orden de importancia o incluso de eliminar lo que hayas respondido y sustituirlo por otra frase o palabra.

3.- LA RUEDA DE LA VIDA O DEL EQUILIBRIO

Antes de que empecemos a descubrir este maravilloso recurso que nos ofrece el Coaching permítame que te cuente una historia basa en hechos reales:

En cierta ocasión un hombre acudió a la cita de un psicólogo puesto que se sentía muy deprimido e insatisfecho con su vida cotidiana. Durante casi media hora el cliente hablo en términos autodestructivos sin encontrar el sentido a la vida y manifestando en reiteradas ocasiones que así no merecía la pena vivir y que ninguno de sus sueños se habían hecho realidad. El psicólogo, muy experto en este tipo de situaciones, de manera calculada le preguntó a su cliente: "¿Y no sería una buena solución suicidarse y acabar con todo de una vez" La respuesta del cliente no se hizo esperar: "¿Pero qué clase de psicólogo es usted? ¿No se da cuenta de lo que me propone? Tengo una mujer y dos hijos a quienes mantener y que sé que me aman incondicionalmente. Sería un terrible disgusto para todos los amigos que me aprecian. Y para mis padres... no quiero ni pensar en el inmenso daño que les haría. Además, eso va en contra de mis principios, de mi moral y de mi manera de entender la vida. Incluso le diría que soy muy responsable en mi trabajo y muchas personas dependen del resultado de mi labor profesional. Me necesitan. De ninguna manera me suicidaría. Es mucho lo que me tiene ligado a la vida."

El psicólogo se le quedó mirando con una amable y complaciente sonrisa. Al cabo de unos segundos le volvió a preguntar: "¿Se da cuenta de que en su vida hay cosas muchísimo más importantes que los problemas que con tanta amargura me ha manifestado? ¡Pues qué bien! Ya tenemos elementos más que de sobra en los que usted puede apoyarse y así

aprender a dar sentido a su vida. ¿Qué le parece si empezamos a trabajar en un proceso de cambio que le permita ser dueño de sus estados emocionales, de su vida y de su destino?”

Casi sin proponérselo el cliente de esta historia hizo un rápido repaso de su vida y descubrió que los elementos que nos ayudan a descubrir el sentido de vivir son mucho más numerosos de lo que en principio podemos suponer. Una de las herramientas más sencillas y útiles del Coaching para inventariar el estado presente de una persona es la denominada Rueda del Equilibrio o Rueda de la Vida y constituye la primera oportunidad para que el cliente evalúe su situación personal y se inicie en la exploración de su vida.

Lo que aparece en esta rueda es una instantánea. La rueda cambia cada día. Las opciones de decir sí o no a ciertas cosas de la vida cotidiana se modifican creando desequilibrios que a diario tratamos de corregir. Ten presente que el equilibrio es dinámico, no estático. Es como aprender a caminar con habilidad sobre la cuerda floja.

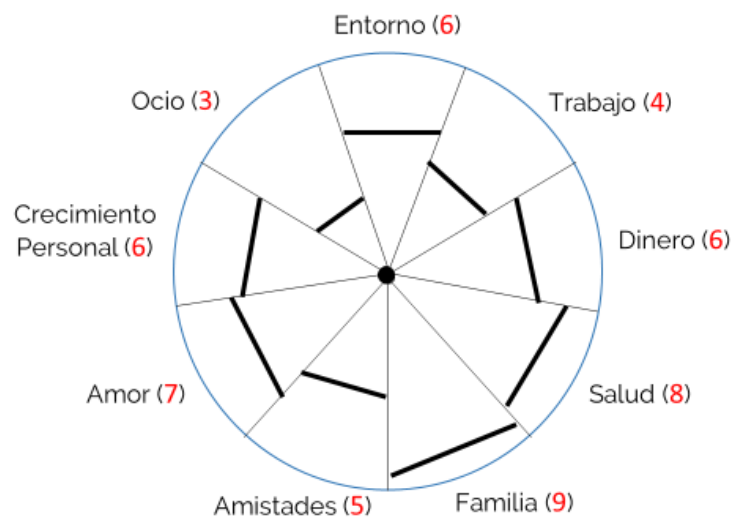
La Rueda de la Vida consiste en hacer un círculo y dividirlo en tantas porciones como áreas de la vida deseemos tratar. Por ejemplo: Trabajo, salud, dinero, crecimiento personal, amigos, familia, amor, ocio y entorno o hábitat cotidiano.

¿Empiezas a darte cuenta de que tu vida es mucho más que ese problema concreto que tanto te obsesiona? ¿Verdad que en muchas ocasiones nos obsesionamos con aquello que nos falta y pasamos por alto lo mucho que ya tenemos? También podemos reflexionar por aquellas cualidades desarrollamos con éxito en un área de nuestra vida, y que, por analogía, podríamos aplicarlas en aquella área en la sintamos carencias o insatisfacción. Este es el primer paso. Reflexionar sobre tu vida presente de manera global y tomar consciencia de cómo lo uno se interrelaciona con lo otro.

Ahora valoremos de 1 a 10 cada una de las áreas siendo 1 la peor valoración y 10 la mejor nota.



Una vez finalizadas las valoraciones unamos los puntos y la Rueda de la Vida podría quedar como en el siguiente ejemplo:



Y lo más importante no es que todas las puntuaciones sean altas, sino que la Rueda de tu Vida sea lo más redondita que sea posible. El objetivo es vivir una vida bien compensada y en equilibrio.

INDICACIONES PARA ENTENDER CADA ÁREA DE LA RUEDA:

Trabajo: ¿Cuál es tu nivel de satisfacción en tu actual situación laboral? ¿Has encontrado tu verdadera vocación? ¿Sientes que tu actual profesión está en tu idea de realización profesional?

Salud: Ten muy presente que la salud en muchas ocasiones solo se valora adecuadamente cuando se pierde. También has de relacionarla con tu edad, estado físico en general y por supuesto con tu situación psíquica o emocional.

Dinero: ¿Disfrutas de libertad financiera? ¿Hasta qué punto tu situación financiera es holgada? ¿Qué importancia le das al dinero? ¿En qué es importante y en qué no lo es?

Crecimiento personal: Esta es una cuestión muy personal. Hace referencia a cómo te valoras en relación con tu formación y madurez ante la vida. Puedes reflexionar incluso sobre tu desarrollo como ser espiritual y cómo esto influye en tu vida en general.

Amigos: ¿Qué es para ti la amistad? ¿Disfrutas de la compañía de auténticas amistades o tan solo son buenas relaciones sociales? ¿Qué es aquello tan importante para ti en las relaciones más íntimas o personales?

Familia: ¿Quiénes forman parte de un vínculo tan íntimo? ¿Tu visión de familia es amplia al modo tradicional o te centras más en los parentescos más inmediatos? ¿Qué piensas de tu familia política?

Amor: ¿Qué es para ti el amor? ¿Qué has de sentir para creer que recibes amor? ¿Qué has de sentir para creer que recibes amor? ¿Hasta qué punto te amas a ti mismo?

Ocio: ¿Disfrutas de suficiente diversión? ¿Cómo te gusta divertirte? ¿Lo haces? ¿Sabes divertirte en soledad, por ejemplo, leyendo un libro? ¿En tu vida disfrutas de suficientes momentos de esparcimiento o todo son obligaciones?

Entorno: Aquí has de reflejar tu nivel de satisfacción respecto a tu hogar, comunidad de vecinos, barrio, ciudad...

Y ahora ha llegado el momento de hacernos importantes preguntas que nos hagan reflexionar sobre nuestra Rueda de la Vida

Ejercicio para responder por escrito y enviar por correo electrónico a respuestas@formacioncoachingonline.com:

Configuratu rueda de la vida según lo aprendido y responde a las siguientes preguntas:

¿Si ésta fuese una rueda de verdad, cómo resultaría la conducción con ella?

¿Qué notaste cuando completabas tu rueda?

¿Cómo de satisfactoria es tu vida ahora?

¿Dónde estás en equilibrio? ¿En qué área?

¿Dónde no estás en equilibrio?

¿Qué deseas cambiar?

¿Cómo priorizas estos sectores o áreas?

¿Cómo sería alcanzar un 10 en cada una de ellas?

¿Cuál de estas áreas requiere una atención inmediata?

¿Qué es lo que más te ha llamado la atención de la Rueda de la Vida?

¿Hasta qué punto crees que es conveniente realizar la Rueda de la Vida en un proceso de Coaching?