

**EVENTO ONLINE**

# Transforma Tu vida **Sintiendo Tu Poder**

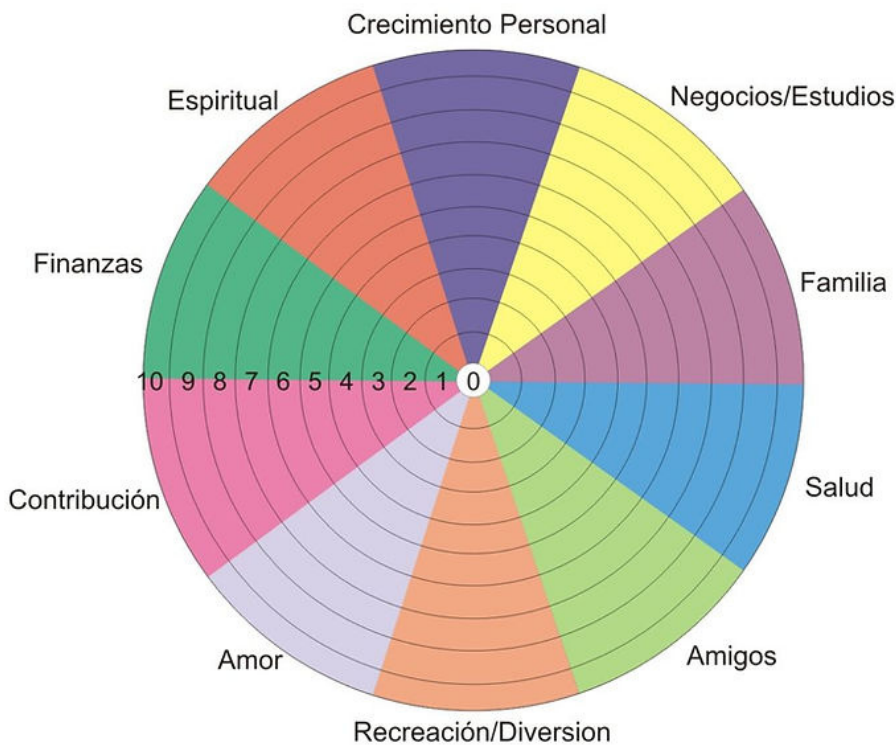
**100 % ONLINE Y GRATUITO**

## **LA RUEDA DE LA VIDA**

¿Que se aprende con la rueda de la vida?

A través de la rueda de la vida, las personas tienen la oportunidad de observar de manera gráfica cada una de las áreas de su vida, compararlas, reconocer el equilibrio o desequilibrio que existe entre éstas y utilizarlo como base para establecer un plan de acción de desarrollo personal.

### **Mi Rueda de la Vida**



## ¿Cómo puntuar la rueda de la vida?

Se puntúa de 1 a 10 cada área en base a la satisfacción que sentimos, siendo 1 un área en el cual estamos muy insatisfecho y 10 en un área que nos da una gran satisfacción. Las puntuaciones más bajas se sitúan hacia el centro de la rueda y las más altas en el borde exterior.

## ¿Cómo se interpreta la rueda de las emociones?

Para practicarla, toma papel o cartulina, corta un círculo y luego dibuja caras con distintas emociones a su alrededor como: alegría, tristeza, enojo, sorpresa, miedo, vergüenza. Luego haz un pequeño agujero en el centro del círculo para amarrar una flecha que será el indicativo de la emoción que sientes.

## ¿Qué es la rueda de valores?

La rueda de valores es una herramienta de coaching con la que puedes identificar fácilmente los valores más poderosos dentro de ti mismo. Te ayuda a conectar con tus prioridades, para poder abrirte a nuevas perspectivas, para reconducir tu camino profesional o encarrilarte hacia tu empleo ideal.

Te dejo un enlace a un video donde podrás ver algún ejercicio que te recomiendo para comenzar a trabajar con el Autoconocimiento, dentro del Método Siente Tu Poder.

<https://youtu.be/fP2jeLqvT-4>

Espero te ayude, la rueda de la vida budista te ayudara a cruzar el rio a la otra orilla. Nos vemos en el siguiente video

¡Hasta mañana! Con Amor. Tirado Siente.

Miguel Tirado Siente

Fundador y director de Método Siente

**CENTRO DE ESEÑANZAS HOLISTICAS ESENCIA VITAL &  
METODO SIENTE. Avd. La Borbolla,1- Sevilla. Andalucía.  
España**

**TRANSFORMA TU VIDA**



**SINTIENDO**

**PON FIN A LAS  
EMOCIONES**

**CREA TU NUEVA  
REALIDAD**

**TU PODER**



Mentor Psique China / Liderazgo  
Desarrollo Humano / Inteligencia emocional  
Profesor Acupuntura - Qi gong  
email: [sientetupoder.com](mailto:sientetupoder.com)

“Elige un trabajo que te guste y no trabajarás ni un día de tu vida”(confucio)