



Shindō

Desarrollo humano

Aprende a crear una vida con propósito





Desarrollo humano

SEGUNDA SESIÓN.

Tus roles en la vida

Una vida con propósito es más que la profesión, es toda una vida que impacta 360° en quien eres.

¿Quién eres en las diferentes áreas de tu vida?.. Esos son tus roles.

Evoca los roles en tu vida como por ejemplo: mamá, contador, la que cuida, la que siempre se deja al último, el soletero empedernido, el atleta, la simpática, etc.

Recuerda: Los roles son necesarios para darle estructura y orden a tu vida pero es indispensable dejar de jugar aquellos que ya te están limitando.

¿Logras identificar los roles que te limitan? ¿Cuál o cuáles son?

¿Cómo te están limitando?

Evoca tu vida sin la repetición de esos roles... ¿Quién serías? ¿Cómo te sentirías?

¿Cuáles son esos roles que has asumido desde el amor incondicional y que por lo mismo, conscientemente decides seguir ejerciendo?

RUEDA DE LA VIDA

El primer paso es identificar lo que en tu vida sería el ideal para cada una de las siguientes áreas de tu vida:

Ideal en gestión de tiempo: _____

Ideal en salud y cuerpo físico: _____

Ideal en trayectoria profesional y/o vocación: _____

Ideal en familia: _____

Ideal en espiritualidad: _____

Ideal en diversión y amistades: _____

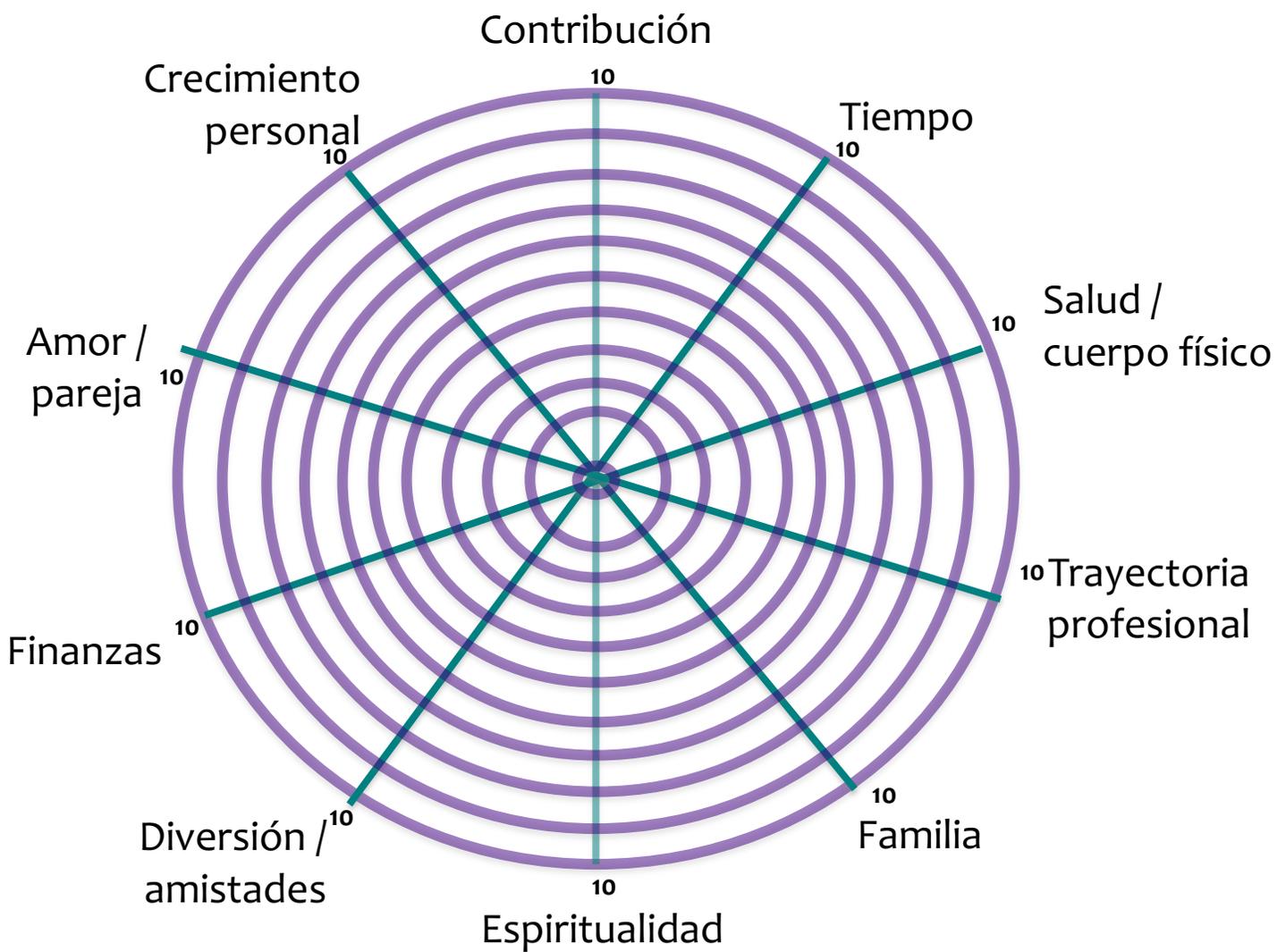
Ideal en finanzas: _____

Ideal en amor de pareja: _____

Ideal en crecimiento personal: _____

Ideal en contribución: _____

LA RUEDA DE LA VIDA



Preguntas que te ayudarán a evaluar las categorías

Gestión de tiempo: ¿Tienes tiempo suficiente para hacer todo lo que te propones al día? ¿Percibes el tiempo como un recurso que tú puedes gestionar? ¿Consideras que gestionas el tiempo a tu favor? ¿El tiempo es tu amigo? ¿Sientes que el tiempo pasa a un ritmo que contribuye en tu vida?

Salud / cuerpo físico: ¿En general te sientes bien? ¿Comes saludablemente? ¿Haces ejercicio regularmente? ¿Estas satisfecho con tu salud y tu estado físico? ¿Tienes una buena higiene de sueño? ¿Te practicas check ups con frecuencia? ¿Tienes algún padecimiento crónico?

Trayectoria profesional / Negocio: ¿Disfrutas tu trabajo? ¿Te sientes satisfecho? ¿Estás en una empresa que refleja lo que piensas y sobre todo que tiene tus valores? ¿Tienes oportunidad de crecer? ¿Tu propio negocio mantiene un crecimiento constante? ¿Disfrutas la creación de tu negocio? ¿Te realizas a nivel profesional?

Familia: ¿Pasas tiempo suficiente con tu familia? ¿Tienes una buena relación con tus hijos? ¿Te sientes satisfecho con tu vida familiar? ¿Estás en el ejercicio de tu vocación de vida como familia?

Espiritualidad: ¿Tienes una práctica espiritual constante? ¿Consideras tu plano espiritual como parte esencial de tu ser? ¿Fomentas la esperanza y fe? ¿Te abres a aprender de temas espirituales?

Diversión y amigos: ¿Compartes y les dedicas tiempo a tus amigos? ¿Disfrutas el tiempo que pasas con tus amigos? ¿Quieres cambiar algo en tus amigos? ¿Tienes actividades recreativas que practicas con frecuencia? ¿Promueves la diversión y alegría en tu vida? ¿Te diviertes seguido? ¿Sabes como relajarte? ¿Disfrutas la vida?

Finanzas / Dinero: ¿Ganas lo suficiente para vivir como deseas? ¿Ahorras lo suficiente? ¿Estás planeando y ahorrando para tu retiro? ¿Manejas tu dinero con un sistema funcional de finanzas personales? ¿Tienes diferentes fuentes de ingreso?



Desarrollo humano

Amor de pareja: ¿Estás viviendo tu vocación de soltería o pareja? ¿Te sientes amado(a)
¿Si tienes pareja, estás a gusto con ella? ¿Estás en búsqueda de pareja?
¿Compartes los mismos valores e intimidad con tu pareja actual?
¿Estás alimentando adecuadamente la relación que tienes en este momento?

Crecimiento Personal: ¿Estás aprendiendo cosas nuevas continuamente?
¿Te gusta y disfrutas tener nuevas oportunidades de crecimiento? ¿Las cosas que haces
te ayudan a crecer como individuo? ¿Qué tan satisfecho estás con la dirección que
tiene tu vida actualmente? ¿Le dedicas tiempo a tu desarrollo personal? ¿Lees
seguido?

Contribución: ¿Tienes una buena participación con una comunidad? ¿Asignas recursos
personales para promover el bienestar de alguna comunidad? ¿Contribuyes de alguna
manera a que este mundo sea mejor?



PREGUNTAS PARA EXPLORAR LA RUEDA DE LA VIDA

1. ¿Qué notaste _____

2. ¿Qué tan balanceada esta tu vida en este momento? _____

3. ¿Qué tan plenamente satisfecho te encuentras con este balance? _____

4. ¿Que deseas cambiar? _____

5. ¿Cómo le das prioridad a las secciones? _____

6. ¿Hay secciones a las cuales requieras darle atención inmediata? _____

7. ¿Realmente es importante esto para ti? _____

8. ¿Cómo va a cambiar esto tu vida? _____

9. ¿Cómo sería diferente tu vida si tu realizas este cambio? _____

10. ¿Qué vas a obtener como resultado de esto? _____

11. ¿Qué acciones vas a llevar a cabo para cambiar la clasificación que le diste a esta sección? _____
