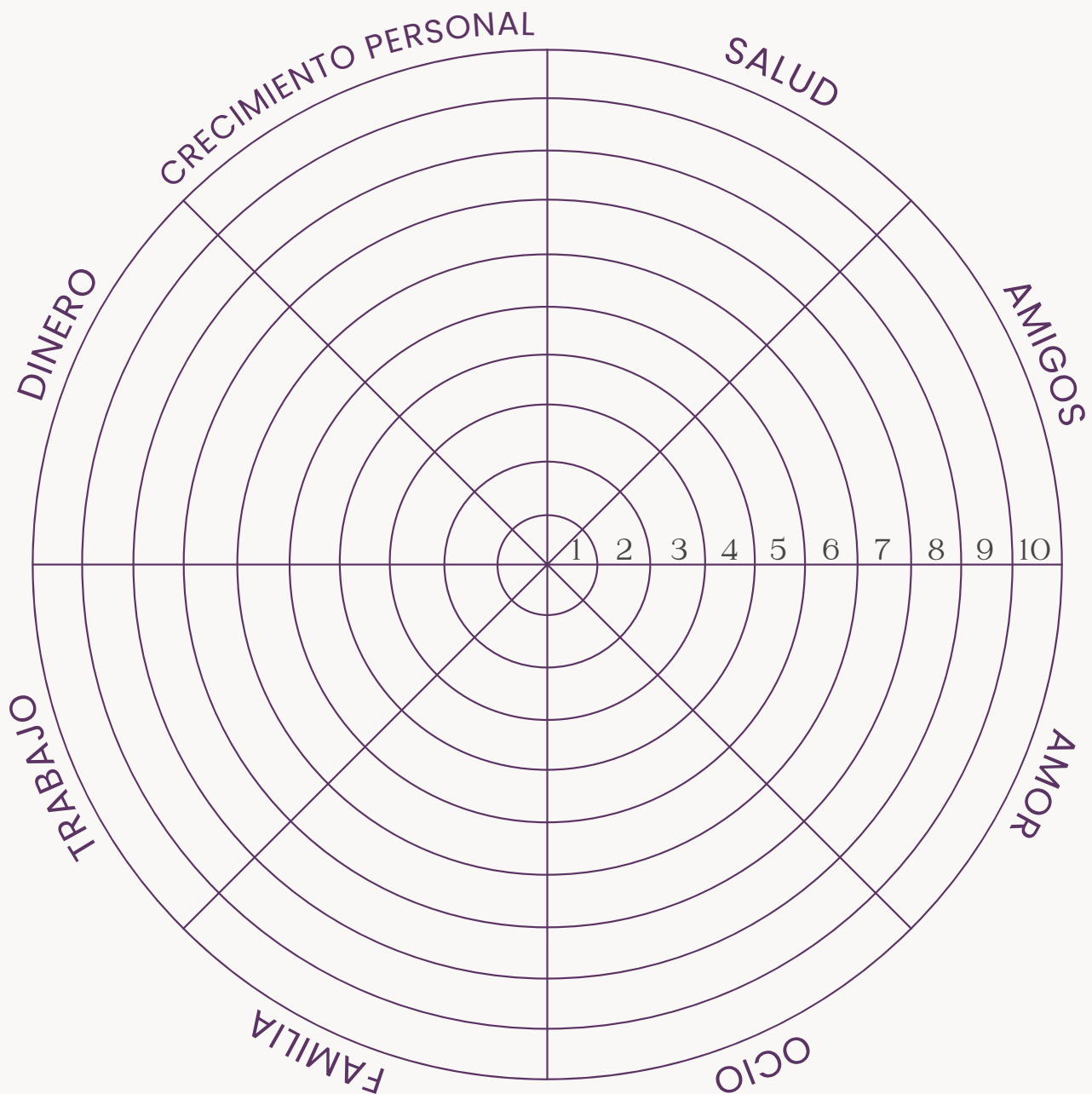


RUEDA DE LA VIDA

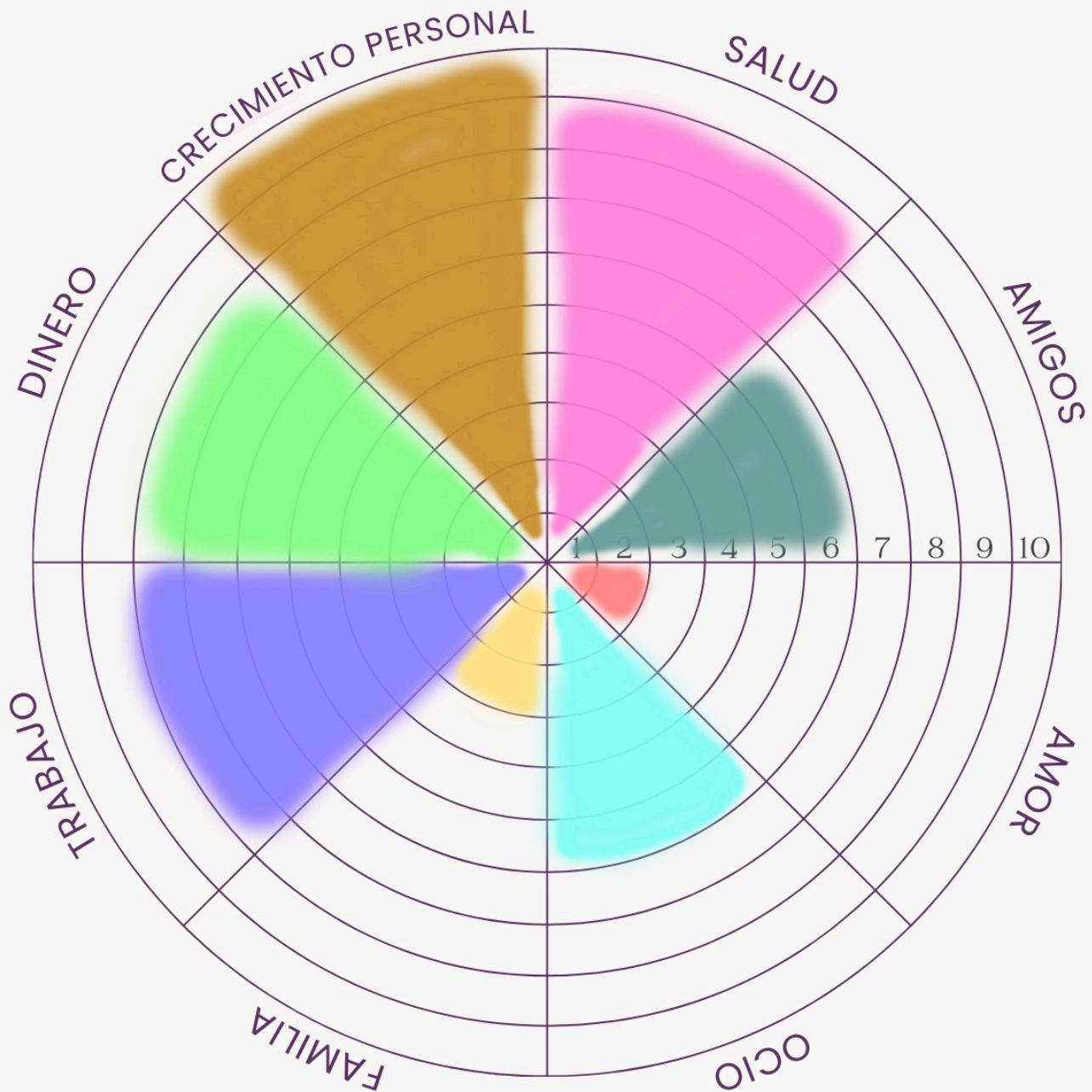
MIRA CADA ÁREA Y PON UNA NOTA DEL 1 AL 10 SEGÚN CÓMO TE SIENTAS EN ESE ASPECTO. COLOREA LAS ZONAS DE LOS PUNTOS Y OBSERVA SI TU RUEDA ESTÁ EQUILIBRADA. LUEGO, ELIGE QUÉ MEJORAR Y PIENSA EN PEQUEÑOS PASOS PARA LOGRARLO.



RUEDA DE LA VIDA

MIRA CADA ÁREA Y PON UNA NOTA DEL 1 AL 10 SEGÚN CÓMO TE SIENTAS EN ESE ASPECTO. COLOREA LAS ZONAS DE LOS PUNTOS Y OBSERVA SI TU RUEDA ESTÁ EQUILIBRADA. LUEGO, ELIGE QUÉ MEJORAR Y PIENSA EN PEQUEÑOS PASOS PARA LOGRARLO.

EJEMPLO:
LAURA. 29 AÑOS



EJEMPLO: CONTEXTO DE LAURA

Imagina a Laura: una mujer de 29 años.

Su rueda de la vida muestra un gran enfoque en el trabajo (8), dinero (8) y crecimiento personal (10), lo que indica que se siente realizada profesionalmente y sigue aprendiendo y evolucionando.

Además, su salud (9) es muy buena, lo que sugiere que se cuida y mantiene buenos hábitos.

Sin embargo, en el área amorosa (2) y familiar (3), se siente insatisfecha. Puede ser que no tenga pareja o que su relación no esté funcionando bien, y con su familia quizás haya distanciamiento o falta de conexión.

Su ocio (6) y amigos (6) están en un punto medio, lo que indica que disfruta de su tiempo libre y relaciones sociales, pero podrían mejorar.

En general, Laura tiene una vida enfocada en el éxito profesional y personal, pero con carencias en lo afectivo y familiar.

Si quisiera equilibrar su rueda, podría dedicar más tiempo a fortalecer relaciones cercanas y abrirse a nuevas experiencias en el amor.

EJEMPLO: CAMBIOS PARA LAURA

Amor (2) → Mejorarlo implica abrirse a nuevas conexiones y priorizar relaciones

- ✓ **Si busca pareja, podría:**
 - Salir más y conocer gente en eventos, actividades o aplicaciones de citas.
 - Trabajar en su autoestima y creencias sobre el amor para atraer relaciones saludables.
 - Definir qué quiere en una relación y dar pequeños pasos para encontrarlo.

- ✓ **Si ya tiene pareja, podría:**
 - Tener más conversaciones honestas sobre lo que siente y necesita.
 - Planear momentos de calidad juntos para reconectar.
 - Trabajar en mejorar la comunicación y la complicidad.

Familia (3) → Fortalecer el vínculo con más presencia y comunicación

- ✓ **Acciones para mejorar:**
 - Llamar o visitar más a sus familiares, aunque sean pequeños momentos.
 - Proponer actividades juntos (salir a comer, hacer videollamadas, recordar buenos momentos).
 - Resolver conflictos pendientes desde la empatía y el diálogo.

¿NECESITAS MÁS AYUDA?

Queremos hacerte saber que desde EMDR Psicólogos ayudamos a personas como tú con nuestra terapia online.

Nuestros pacientes están viendo grandes mejoras en sus casos de ansiedad, estrés, depresión, experiencias traumáticas y trastornos de alimentación... entre otras problemáticas.



¿Quieres saber cómo?

