

Somos una consultora que tiene como propósito **incentivar el desarrollo empresarial humano y sostenible** a través de buenas prácticas que integren la sustentabilidad al corazón de cada empresa u organización.

Creemos en el poder de las personas y la fuerza del mercado para crear soluciones a los retos que nos enfrentamos como humanidad.

**Un mundo  
diferente  
es posible**

**• SUSTENTABILIDAD • COMUNICACIÓN • FORTALECIMIENTO  
DE EQUIPOS DE TRABAJO • FORMACIÓN EMPRESARIAL**



Si te interesa recibir nuestras novedades suscribete a nuestro boletín a través del código QR.

 @GemmaRSE  
 GemmaConsultoría y Proyectos  
 LinkedIn: GemmaRSE  
 Instagram: @consultoragemma



**UruguayNatural**

**DESARROLLO EMPRESARIAL HUMANO Y SOSTENIBLE**

# la rueda de la vida



Una invitación a conectar con el camino recorrido, y proyectar un 2018 que nos permita brillar desde nuestra más linda luz.

En ésta última edición del año, desde el equipo de **Consultora Gemma** queremos compartir contigo una herramienta de Coaching que ojalá te inspire para tomarte un tiempito para reflexionar y soñar. Es una herramienta muy simple y a la vez muy potente que nos plantea el desafío de pensarnos desde distintas áreas de nuestra vida.

A continuación te explicamos cómo puedes hacerlo. Toma un lápiz, ten a mano colores si te gusta utilizar, y si lo sientes, ubícate en un lugar en el que estés cómodo/a y tranquilo/a.

## Primer Paso

Identifica las áreas de tu vida que son más importantes para ti. Puedes tomar como referencia las que incluimos en la imagen o no. Luego dibujas un círculo y lo separas en tantas áreas como hayas identificado, integrando una escala del 1 al 10 desde el centro hacia el borde por cada espacio. Puedes puntear las líneas o hacer círculos internos por cada valor.

## Segundo Paso

Puntúa cada tema del 0 al 10 con tu grado de Felicidad al día de hoy. Si dudas, cierra los ojos y piensa: en una escala del 1 al diez, ¿Qué tan feliz me siento en esa área de mi vida? 1: muy infeliz / 10: muy feliz.

## Tercer Paso

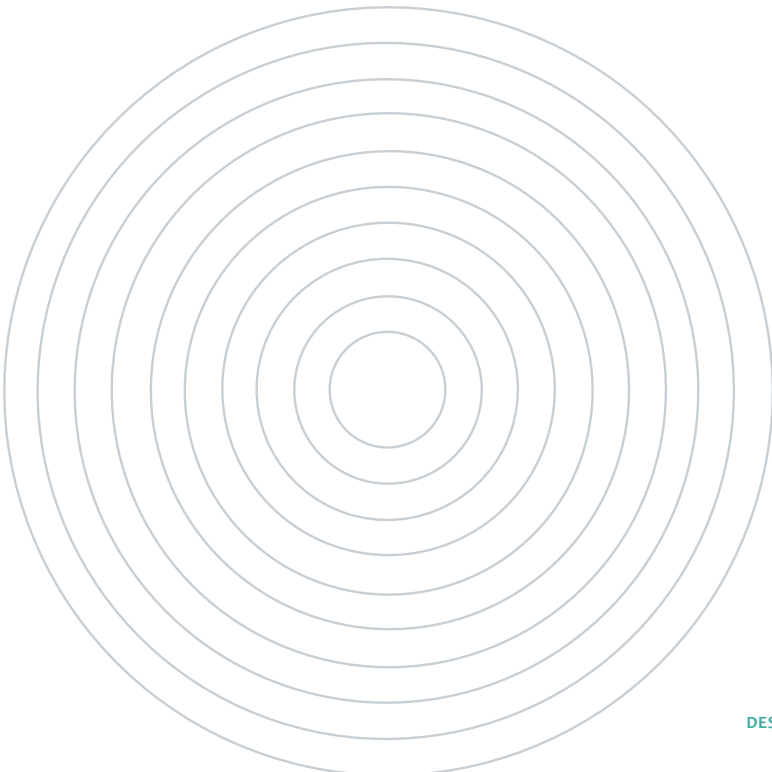
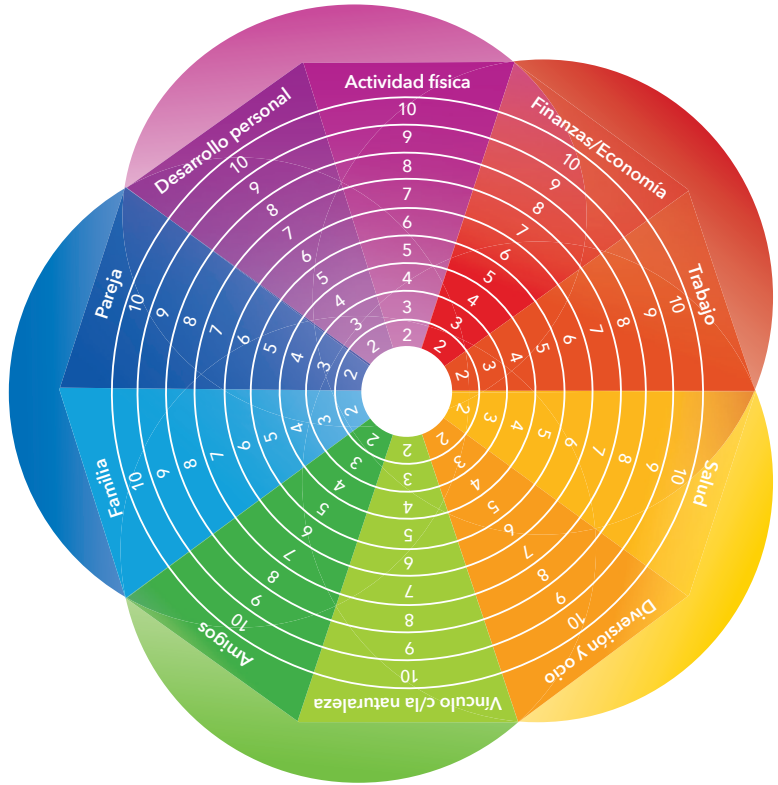
Luego de puntuar del 1 al 10 lo feliz o satisfecho/a que estás en cada sección de tu rueda, une los resultados y colorea cada sección para poder identificarlas rápidamente de una manera gráfica.

## Cómo interpretar el resultado

Una rueda equilibrada es una rueda que puede girar. Si has obtenido una baja puntuación en alguna de las secciones, tu rueda dejará de ser redonda. ¿Estás dedicando tiempo y esfuerzo a las áreas en las que no eres feliz? ¿Qué puedes hacer para mejorar estas secciones? Puedes comenzar por algo muy sencillo: marca tres pequeños pasos que puedes hacer para mejorar esa situación, y marca en tu agenda cuándo las vas a hacer, el día y la franja de tiempo que vas a dedicarte a ello.

Las áreas de tu vida con una puntuación alta son las cosas buenas que tienes. Esas cosas buenas son las que deben motivarte. Recuérdalas siempre que estés desmotivado/a o cansado/a o que pienses que todo va mal. Siempre hay algo bueno en nuestra vida que nos ayuda a mejorar las que no tanto.

Este pequeño ejercicio es una invitación a sentirnos, pensarnos y ser conscientes de cómo nos vemos, y que nos gustaría mantener o cambiar.



De parte de todo el equipo de **Gemma** que tengan un gran cierre de año y que el 2018 nos encuentre felices y con lindos proyectos que nos hagan bailar el corazón.

