



TALLER PRÁCTICO: Entendiendo mi bienestar

Aplicación de la rueda de la vida

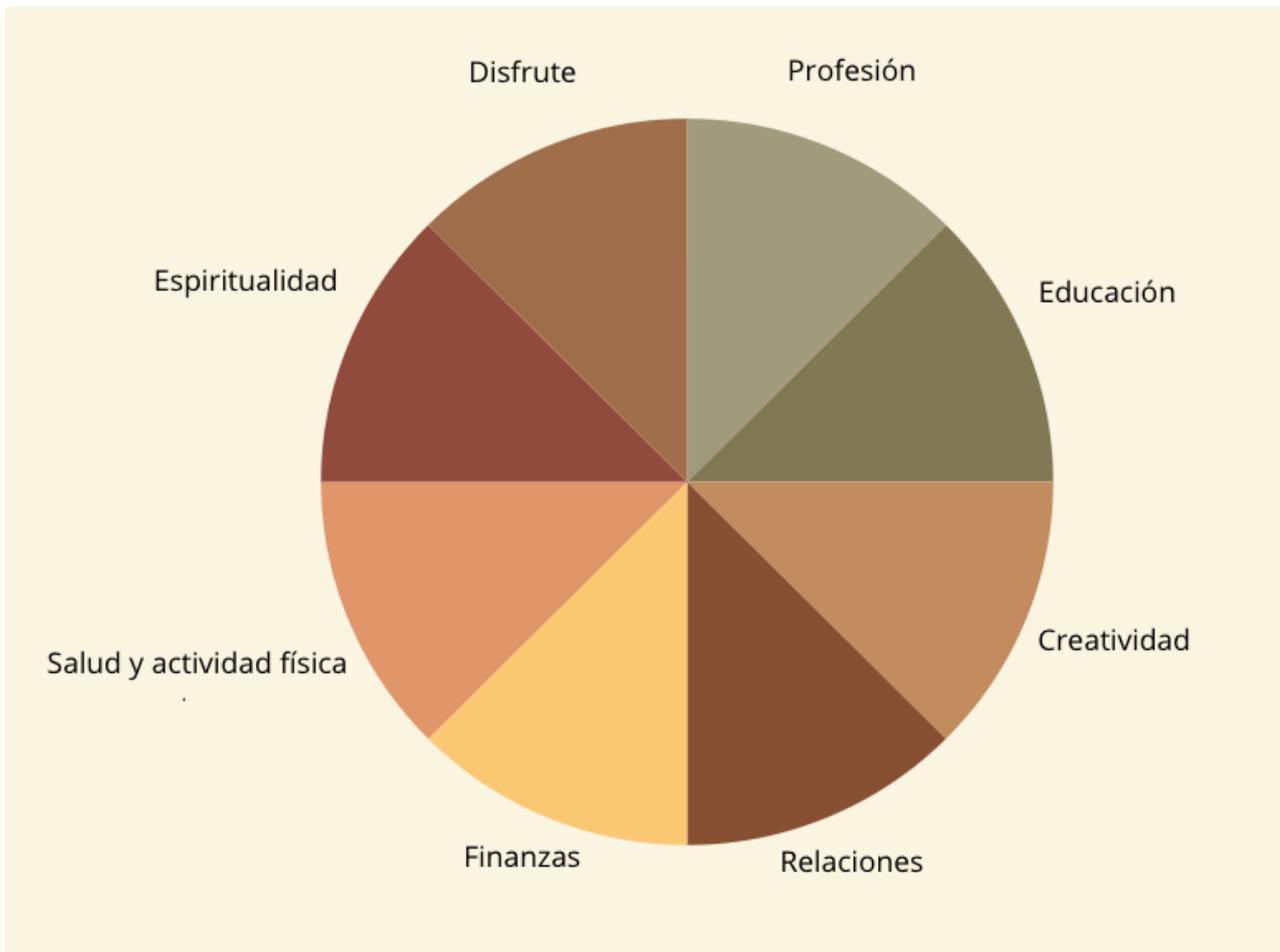
Descubre cuáles alimentos primarios necesitas abordar y cómo infundir alegría y satisfacción en tu vida.

¿Cómo está tu vida actualmente?

Imprime esta herramienta y sigue estos sencillos pasos:

- Coloca un punto en cada aspecto para indicar tu nivel de satisfacción en cada área. Un punto hacia el centro indica insatisfacción y un punto hacia la periferia indica satisfacción. Por ejemplo, si tu disfrute y gozo por la vida es abundante, coloca un punto en la línea en algún lugar hacia el exterior del círculo.
- Conecta los puntos para ver tu círculo de la vida.
- Identifica desequilibrios. Determinar dónde pasar más tiempo y energía para crear equilibrio.

Aplicación de la rueda de la vida



Rueda de la Vida: Adaptada de Institute for Integrative Nutrition (IIN)

