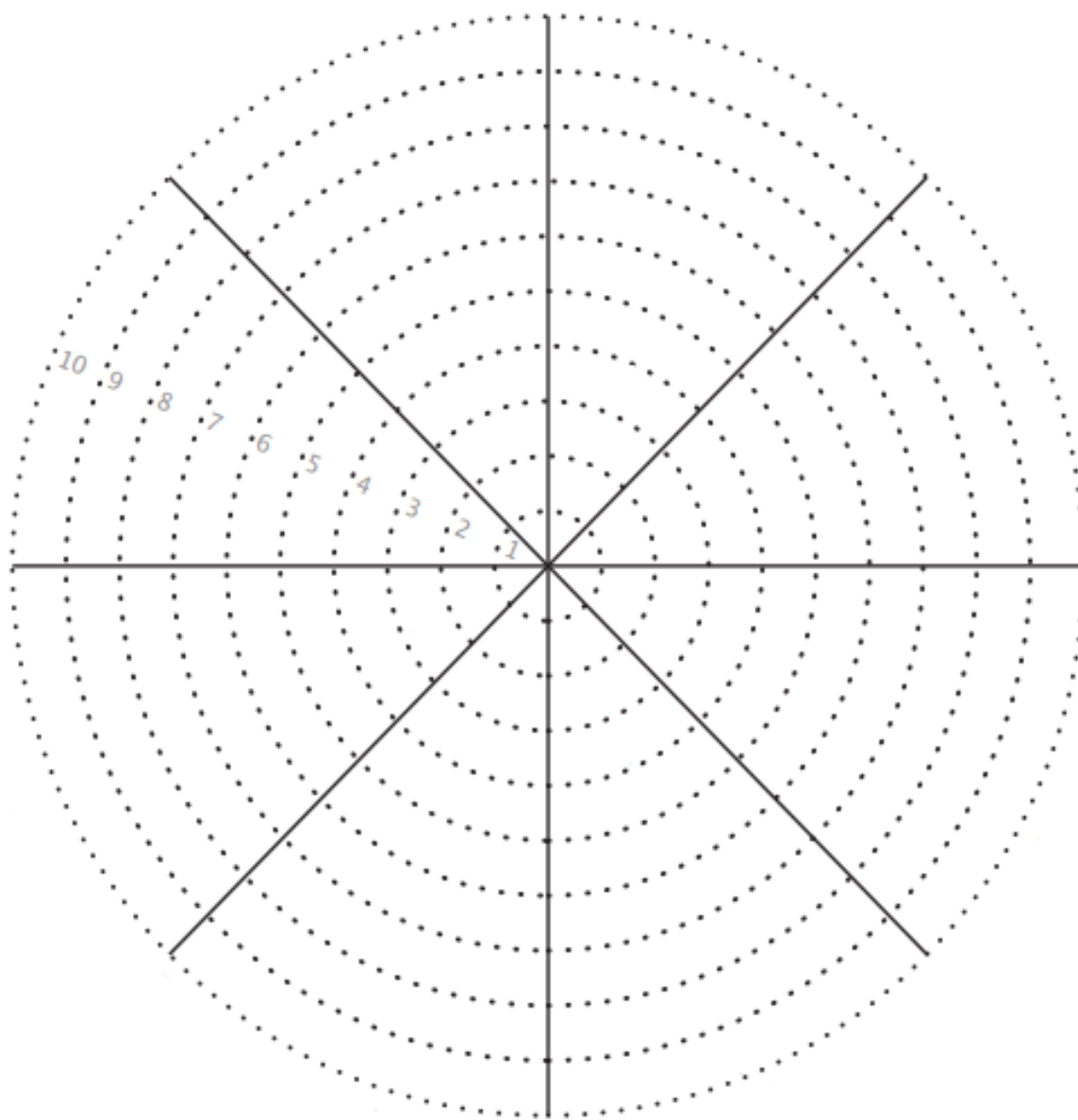


# LA RUEDA DE LA VIDA



## Preguntas para ayudar a puntuar mi salud

¿Tengo alguna afección que altere mi estado psicológico? ¿Me siento bien de ánimo?
¿Cuido mi salud mental y realizo actividades que consigan alejarme de un estado de tensión, nervios, estrés?
Cuando me siento bajo de ánimo, ¿adopto medidas que me permitan recuperarlo adecuada y rápidamente?
¿Tengo alguna enfermedad que afecte a mi estado físico?
¿El descanso, la alimentación, el deporte y otros cuidados que tengo son los adecuados?
Al perder mi estado físico, ¿adopto medidas que me permitan recuperarlo satisfactoriamente?

## Preguntas para ayudar a puntuar mi crecimiento personal

¿Me siento a gusto con los planes y proyectos en los que estoy inmerso?
¿Qué tan prometedores son mis proyectos futuros? ¿Me satisfacen las perspectivas que tengo de crecer?
¿Me siento bien con mi espiritualidad? ¿La cultivo lo suficiente?
¿Cómo evaluaría mi nivel de autoestima? ¿Considero que dedico el suficiente esfuerzo a las cosas que hago?
¿Cuento con las suficientes habilidades para realizar todo aquello que me propongo?
¿Estoy satisfecho con la formación con la que cuento? ¿Debería estudiar nuevas cosas para avanzar correctamente?

## Preguntas para ayudar a puntuar mi entorno

¿Estoy satisfecho en el país en el que vivo? ¿Provincia? ¿Municipio?
¿Qué tan satisfecho estoy con el barrio en el que vivo? ¿Me agradan los vecinos y servicios que me acompañan?
¿La casa en la que vivo me satisface? ¿Tiene el suficiente espacio y comodidad que necesito?
¿Cómo me siento con respecto al tipo de convivencia que tengo en mi hogar? ¿Estoy a gusto con quien comparto mi hogar?
¿Qué tan satisfecho estoy con el grado de comodidad, limpieza y cuidado que creo en mi hogar?

## Preguntas para ayudar a puntuar mi familia y amigos

¿Me siento satisfecho con la capacidad que tengo para buscar y comunicarme con nuevos amigos o familiares?

¿Estoy satisfecho con la relación que tengo / tuve con mi padre y madre?

¿Estoy satisfecho con la relación que tengo / tuve con mis hijos? Si no los tengo y los quiero, ¿acciono?

¿Cómo me siento en mis relaciones con familiares cercanos? Es decir, con mis hermanos, abuelos, primos, tíos, sobrinos...

¿Me siento satisfecho con los amigos que tengo? ¿Realmente dispongo de ellos cuando los necesito? ¿Me apoyan?

¿Estoy a gusto con los conocidos que tengo? ¿Considero que tengo muchos? ¿Creo que debería tener a más?

## Preguntas para ayudar a puntuar el amor y la pareja

¿Me siento satisfecho con mi capacidad para tener relaciones de pareja? ¿Realmente me entrego?

¿Estoy contento con el tiempo que duran mis relaciones? ¿Hago cosas por mantener mi pareja y le doy estabilidad?

¿Estoy satisfecho con la comunicación y convivencia que tengo? ¿Me entiendo bien con mi pareja?

¿Somos compatibles bajo el mismo techo y sabemos vivir conjuntamente? ¿Nos repartimos las tareas del hogar?

¿Siento que hay fidelidad en mis relaciones? ¿Hay confianza?

¿Me siento realmente querido? ¿Valoro de forma positiva toda la parte mental y emocional de mi pareja?

## Preguntas para ayudar a puntuar el ocio y la diversión

¿Dispongo de suficiente tiempo de ocio? ¿Creo que debería tener más?

¿Siento que saco partido al tiempo del que dispongo? ¿Realmente aprovecho mi tiempo de ocio?

¿Me divierto lo suficiente en mis ratos de ocio? ¿Siento que me aburro y no lo disfruto?

¿Qué tal valoro las actividades que realizo como la lectura, disfrutar del cine, la TV, espectáculos, ver fotos, estudiar, etc.?

¿Estoy satisfecho haciendo algún deporte, practicando una afición como por ejemplo jugar a videojuegos, etc.?

¿Qué tal valoro el ocio del que participo con otras personas, como una reunión con amigos, familiares, juegos, etc.?

### **Preguntas para ayudar a puntuar el trabajo y la carrera profesional**

¿Me siento satisfecho con mi rendimiento en el entorno laboral? ¿Realmente quiero trabajar en lo que hago?

¿Estoy satisfecho con las funciones que desempeño? ¿Estoy desarrollando tareas que generan valor?

¿Me siento a gusto en mi empresa? ¿Respetan ésta mis valores?

¿Estoy satisfecho con mi jefe o socio? (o de mi papel de jefe o como empresario)

¿Cómo me siento con respecto a mis compañeros de trabajo? ¿Siento que formamos un buen equipo?

¿Me siento satisfecho con el trabajo de mis subordinados o empleados? ¿Siento que colaboran formando un buen equipo?

¿Me veo reconocido en mi trabajo? ¿Siento que se valora el trabajo que realizo?

¿Me siento satisfecho con los ingresos económicos y otras retribuciones que me aporta mi trabajo?

### **Preguntas para ayudar a puntuar el dinero**

¿Cómo me siento con respecto a las pertenencias con las que cuento? ¿Realmente me satisface todo lo que tengo?

¿Tengo avales que me respalden económicamente?

¿Estoy satisfecho con los ingresos que tengo en la actualidad? ¿Son suficientes para tener el nivel de vida que preciso?

¿Estoy satisfecho con los ingresos que tendré en un futuro? ¿Mi perspectiva de crecimiento económico es prometedora?

¿Cómo me siento con respecto al nivel de gastos que tengo? ¿Creo que gasto por encima de mis posibilidades?

¿Preveo muchos gastos en el futuro? ¿Siento que no podré cubrir mis cuentas futuras?

¿Estoy satisfecho con el nivel de deudas que tengo? ¿Me siento muy agobiado con los compromisos económicos?

¿Guardo algo de dinero para los malos momentos? ¿Estoy conforme con mis ahorros?

