

Este ejercicio se puede realizar en cualquier momento del año. Yo reviso la rueda todos los años para ver cómo cambian mis márgenes en cada área.

El primer paso es identificar dónde no te sientes al 100 %. Identifica tus márgenes. Trabajando desde el interior de la rueda, comienza a evaluar cómo te sientes acerca de los diferentes aspectos de permanecer en tu fe. Si la sección no está completamente sombreada, ¿por qué? ¿Qué haría que esta sección estuviera llena?

A continuación, avanza por las categorías externas de la rueda utilizando el mismo método.

Cada persona es diferente. El hecho de que tengas un margen no significa que debas centrarte en él de inmediato. Por ejemplo, supongamos que das una puntuación inferior a Diversión y Pasatiempos en comparación con otras áreas, pero estás en una etapa de tu vida en la que esto no es importante para ti, pero das una puntuación de Salud de casi el 100 %. Puedes optar por centrarte en objetivos que llenen ese pequeño margen de salud que quieres mejorar.

Esta herramienta está pensada para ayudarte a generar pensamiento y a visualizar lo que puede hacerte sentir “desequilibrado”.

Pide a un amigo o familiar que haga esto contigo. ¡Es una excelente manera de iniciar una conversación!

