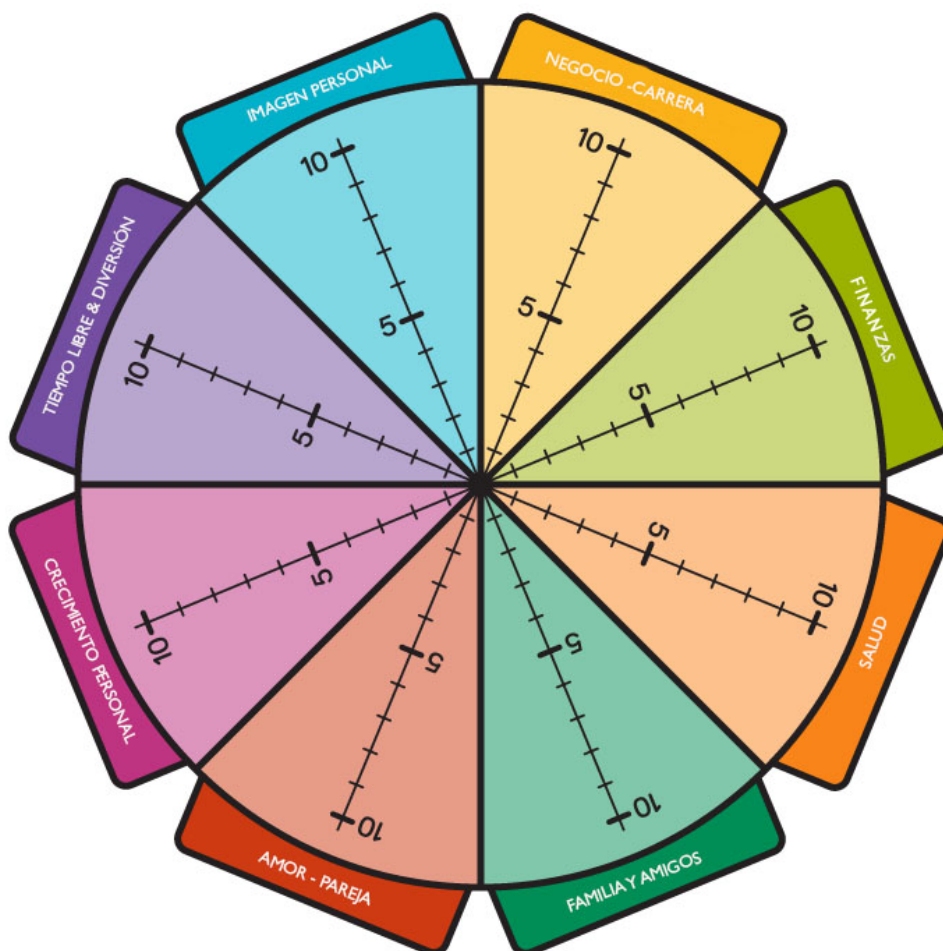


## ¡Reflexiona!

*“Piensa primero lo que quieres ser;*

*luego lo que tienes que hacer” – EPICTETO*

1. Separa un momento del día para ti y asegúrate estar tranquilo y relajado.
2. No necesitas demasiado: papel, bolígrafo y la siguiente figura, que te estimulará para que encauces tu reflexión.
3. Observa la figura: se llama “La rueda de la vida” y sirve para que las personas puedan reflexionar sobre sus vidas de forma global. Allí están representados ocho ámbitos o áreas importantes.



4. Valora del 1 al 10 tu **MOMENTO PRESENTE** en cada área.
5. Áreas destacadas:
  - a. Identifica el área o las áreas más importantes en tu vida.
  - b. Responde (para cada una de estas áreas destacadas):
    - i. ¿Si tu vida fuera perfecta en este campo dentro de diez años, cómo sería? (LARGO PLAZO)
    - ii. ¿Qué objetivos específicos debes lograr para conseguir esa visión futura? (MEDIO PLAZO)
    - iii. ¿Qué acciones concretas puedes empezar a desarrollar de forma inmediata en esa dirección ideal? (CORTO PLAZO)

**¿ALGUNA VEZ TE HAS PREGUNTADO CÓMO SERÁ TU VIDA SI NUNCA CAMBIAS  
EL MODO EN EL QUE ESTÁS VIVIENDO AHORA?**

Este ejercicio te ayudará a tener una perspectiva amplia de hacia dónde se mueve tu vida. Te servirá para priorizar y para empezar en ponerte en marcha para conseguir lo mejor para ti.

p.d. No te olvides de incluir todo en tu agenda 😊