

Cuadro Resumen de la Rueda de la Vida

PASOS	DESCRIPCIÓN	PREGUNTAS EJEMPLO
Explotar	Donde estoy en relación a esta área. Cuál es mi situación de partida	¿Qué significa esa nota que has puesto? ¿Qué tienes/has conseguido en esta área? ¿Cómo te sientes? ¿Qué recursos has puesto en marcha? ¿Qué recursos necesitas y echas de menos? ¿Qué te falta para incrementar esta nota? ¿Qué obstáculos te estás encontrando? ¿Qué es lo que más te preocupa en esta área? ¿Cuál sería una buena metáfora para este punto de partida?
Definir	Qué es lo que quiero conseguir en relación a esta área.Cuál es mi ideal	¿Qué sería tener un 9 o un 10 en esta área de tu vida? ¿Cómo sería si todo estuviera como tiene que estar en esta área de tu vida? ¿Qué tendrías? ¿Qué estarías haciendo? ¿Quién serías?
Planificar	Opciones o pasos para llegar a mi objetivo	¿Qué pasos/opciones necesitas para llegar a tu objetivo? ¿Qué cualidades/recursos necesitas? Si empezaras de cero, ¿qué harías? ¿Qué tres deseos le pedirías a un genio? ¿Qué consejo te daría tu mejor amigo/padre/madre/profesor? ¿Qué consejo te daría esta persona que admiras? ¿Qué más cosas se te ocurren? Dime tres cosas más.

Cuadro Resumen de la Rueda de la Vida

Decidir	Ponerse en marcha e iniciar una o dos acciones. Empezar a caminar	<p>¿Qué paso/opción te ayuda a avanzar más en este momento?</p> <p>¿Con qué paso/opción te quedas para empezar?</p> <p>¿Qué es lo más importante que puedes hacer desde ya?</p> <p>¿Qué vas a hacer ?</p> <p>¿Cuándo lo vas a hacer?</p> <p>¿Qué o quién te puede ayudar a conseguirlo?</p> <p>¿Qué necesitas de mí mamá/papá?</p> <p>Del 1 al 10 ¿Cuán comprometido/motivado estás con esta acción?</p> <p>¿Qué necesitas para que sea un 10?</p>
---------	---	--

