

La Rueda de la Vida

EXTRACTO
Jorge Meléndez

Qué mejor tiempo que el inicio de año para hacer un examen de vida.

El mundo de hoy es complejo y nos impone una constante carga de presiones en las actividades profesionales... y en las personales.

Y como si esto no fuera poco, agregue la competencia feroz en la que vivimos y las constantes distracciones que buscan controlar nuestro tiempo: videos, twets, información, juegos que nos llegan por todos lados. Tan cerca como dar un click en nuestro Smartphone.

No es nada extraño que este coctel provoque que perdamos el balance. Que las circunstancias dicten a qué se le da importancia. Que el mejor plan de vida quede en buenos deseos.

Le platico sobre una herramienta interesante y sencilla que puede ayudar a evaluar dónde se está, dónde se quiere estar y qué se tiene que hacer para llegar ahí.

"La rueda de la Vida es una gran técnica para mejorar el balance de vida. Ayuda rápida y gráficamente a identificar los aspectos a los que se les debe dedicar más energía"

¿CÓMO APLICARLA?

Primero, hay que hacer una lista de aspectos relevantes en los que puede dividir su vida. Recomendable que sean entre 6 y 8. Por ejemplo: trabajo, familia, finanzas, actividad física / salud, vida social, esparcimiento, contribución a la sociedad y religión/espiritualidad.

Ahora, saque una hoja blanca y dibujar un círculo. Divida este círculo en el número de aspectos que usted haya seleccionado. Con los que listé arriba, se dividiría en 8 partes. Imagine ahora que en el centro del círculo hay un 0 y en cada extremo un 10. Esta es la "escala de satisfacción" para medir cómo anda su vida.

Haga un ejercicio de reflexión para cada aspecto de su vida. Obtenga una calificación entre 0 y

10 para cada uno. Para ello puede ser útil generar una lista de preguntas específicas. Responda honestamente. Por ejemplo:

TRABAJO: ¿está dónde quisiera? ¿se siente motivado? ¿productivo? ¿aprende algo nuevo cada mes?

FAMILIA: ¿lo apoyan? ¿apoya usted a los suyos? ¿conviven regularmente? ¿hay diversión y armonía?

FINANZAS: ¿puede ahorrar? ¿vive de acuerdo a sus medios? ¿tiene un plan específico de ahorros para el retiro? De ser así, ¿cómo va?

ACTIVIDAD FÍSICA/SALUD: ¿se ejercita regularmente? ¿sufre enfermedades crónicas? ¿está estresado todo el tiempo?

VIDA SOCIAL: ¿tiene amigos cercanos? ¿pocos o muchos?

ESPARCIMIENTO: ¿tiene pasatiempos? ¿se divierte con regularidad? ¿toma vacaciones? ¿conoce su país? ¿el mundo?

CONTRIBUCIÓN A LA SOCIEDAD: ¿apoya alguna causa social? ¿participa en alguna asociación asistencial o cívica?

RELIGIÓN/ESPIRITUALIDAD: ¿reflexiona sobre aspectos no materiales de la vida? ¿practica alguna religión?

Ahora sí, ya está listo para tomar cartas en su plan de vida. Primero, obtenga una perspectiva general: simplemente promedie las calificaciones que se dio en todos los aspectos.

Este indicador le dará una idea general de cómo va su vida respecto a lo que usted desea. Pero la riqueza potencial de esta herramienta está precisamente en ir más allá de un promedio.

Para cada aspecto de su vida se puede hacer un plan de acción específico. Le recomiendo que se ponga metas pequeñas y medibles . Y con cierta frecuencia revise cómo va. ¿Avanzó?

Perfecto. ¿Está atorado? Ajuste.

Como "el que mucho abarca, poco aprieta", le recomiendo iniciar con los aspectos de vida con las calificaciones más bajas. De otra forma, habrá tantas pequeñas metas que igual y se termina en el mismo sitio donde se inició.

Esta herramienta es muy utilizada por los "entrenadores de vida" a los que líderes contratan precisamente para crear planes de mejora.

Le propongo ahorrarse unos pesos. A fin de cuentas, no hay mejor "coach de vida" que uno mismo. Y qué mejor que iniciar en esta época, ¿no cree?

EN POCAS PALABRAS...

"En la cuenta final, no es qué tantos años tuviste en tu vida, sino qué tanta vida tuviste en tus años". Abraham Lincoln