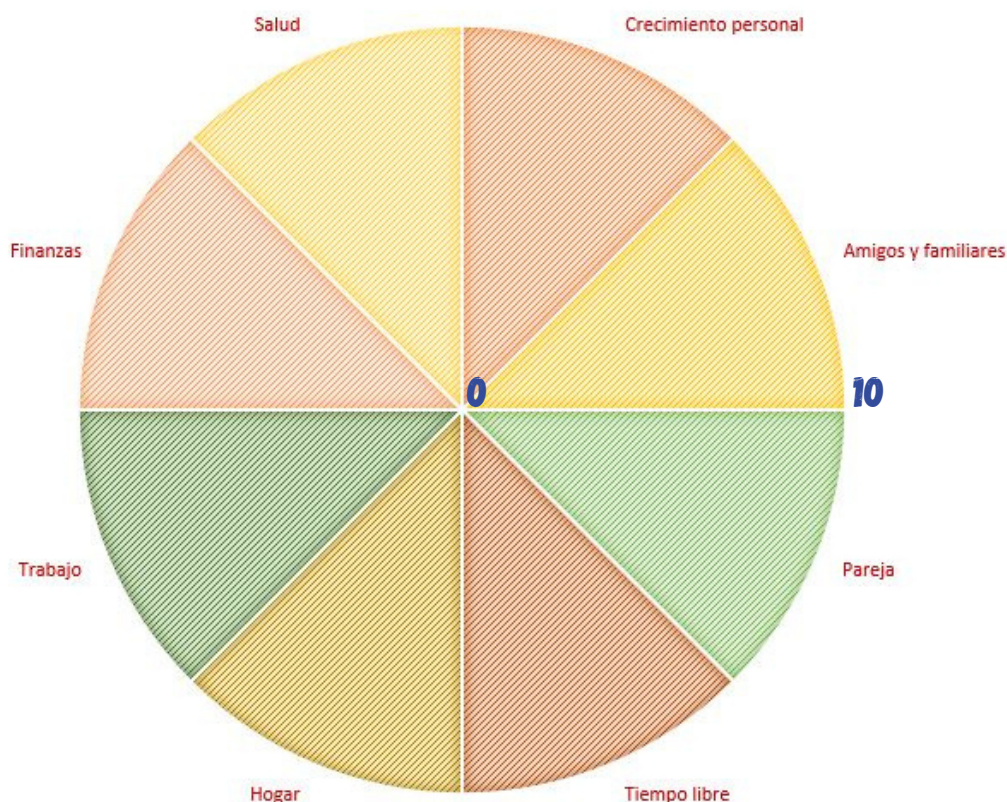
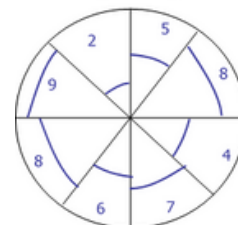


LA RUEDA DE LA VIDA

NOMBRE: _____

FECHA: _____

EJEMPLO



PARA COMPLETAR LA RUEDA:

1. REVISAS LAS 8 CATEGORÍAS: DEDICA UNOS MOMENTOS A PENSAR EN LO QUE NECESITAS PARA SENTIRTE SATISFECHO/A EN CADA UNA DE LAS CATEGORÍAS.

2. DIVIDE CADA SEGMENTO PARA INDICAR TU GRADO DE SATISFACCIÓN:

- EL CENTRO DE LA RUEDA REPRESENTA 0 Y EL EXTERIOR 10.
- ELIJE ENTRE 1 (MUY INSATISFECHO/A) Y 10 (TOTALMENTE SATISFECHO/A).
- AHORA TRAZA UNA LÍNEA EN EL SEGMENTO Y ESCRIBE EL NÚMERO AL LADO (EJEMPLO ARRIBA).

IMPORTANTE: USA EL PRIMER NÚMERO QUE TE VENGA A LA CABEZA, NO EL NÚMERO QUE CREES QUE DEBERÍA SER REPRESENTATIVO.

Francisca Trucharte

COACHING NUTRICIONAL