

DE TU SER

Rueda de la Vida Emocional

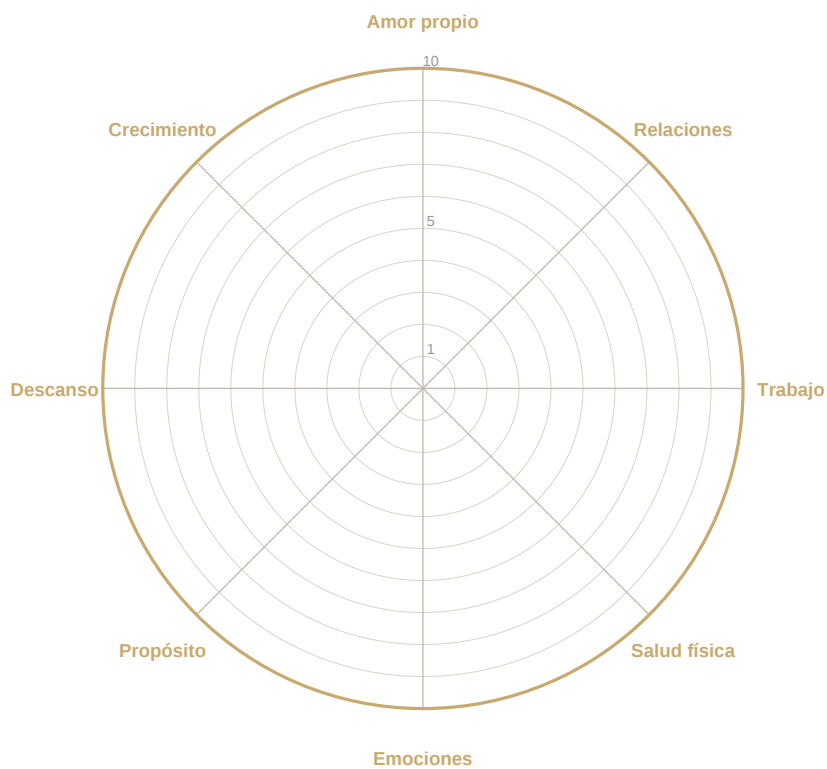
Un mapa visual de tu equilibrio interior

*La rueda no busca que estés en 10 en todo — busca que veas dónde
estás
y decidas conscientemente a dónde quieres ir.*

Alexander Córdoba · detuser.com

Cómo completar la rueda

Para cada área, dale una puntuación del 1 al 10 según cómo te sientes hoy. Luego marca ese punto sobre la línea correspondiente y únelos para ver tu rueda real. Una rueda perfecta no es el objetivo — la conciencia sí lo es.



Área	Hoy (1-10)	¿Qué lo baja?	Un pequeño paso
Amor propio	—	_____	_____
Relaciones	—	_____	_____
Trabajo / Misión	—	_____	_____
Salud física	—	_____	_____
Emociones	—	_____	_____
Propósito / Sentido	—	_____	_____
Descanso	—	_____	_____
Crecimiento personal	—	_____	_____

Reflexión final

¿Qué área de tu rueda llama más tu atención?

¿Qué área, si la mejoraras, impactaría más a las demás?

¿Quieres trabajar en estas áreas con acompañamiento?

Agenda tu sesión → detuser.com