

## **Sergio Sáenz** Coach



### ¿Eres Feliz?

Todos nosotros interactuamos diariamente actividades relacionadas con nuestra profesión. Estas pueden ser de trabajo, obra social, iglesia, familia, en general nos comunicamos con personas todos los días. Como seres humanos tenemos nuestras creencias, ideales, valores morales y los seguimos porque son importantes para nosotros. Te has preguntado a ti mismo alguna vez si ¿Eres Feliz?

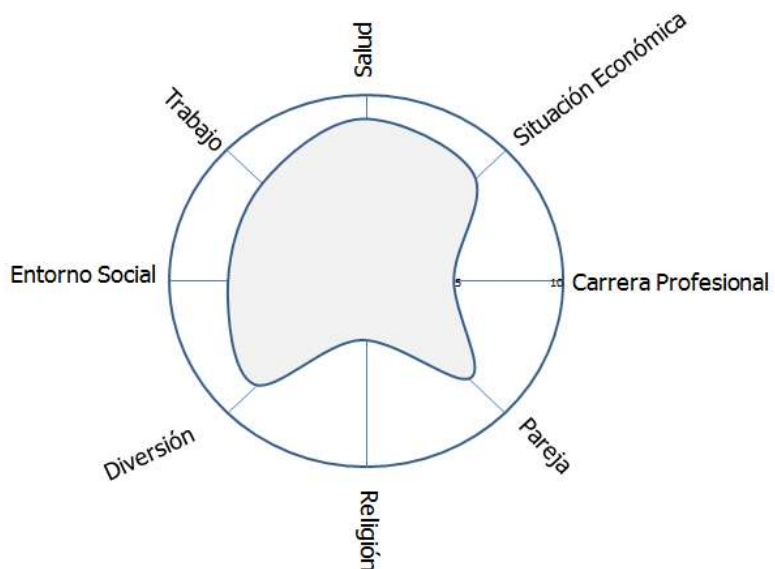
Por diferentes circunstancias de la vida a veces no actuamos como quisiéramos y esto inconscientemente nos hace infelices porque no estamos de acuerdo a nuestra forma de ser. Una herramienta de Coaching que en distintas etapas de mi vida me fue de mucha utilidad es “La Rueda de la Vida” incluso antes de certificarme como Coach. Es una herramienta muy sencilla que te puede ayudar a orientarte como estas en los distintos aspectos de tu vida.

La forma de utilizarla es muy sencilla, escribe que son las situaciones que son de importancia para ti en tu vida que haga sentir completamente satisfecho y feliz. Como ejemplo te podría dar, las siguientes:

- Salud
- Desarrollo personal
- Hogar
- Familia y Amigos
- Amor
- Ocio
- Trabajo
- Dinero

Debes de escribir 8 las cuales consideres importantes para ti. Luego conscientemente debes colocar una calificación de 1 a 10, de cómo te sientes en esto. En lo particular no creo que tengamos alguna con el numero 10, ya que no somos perfectos. Luego de puntuar estas 8 graficas te mostrara como estás en tu rueda de la vida. Esto te ayudara a que te empoderes y actúes en aquellas que están bajas para poder así tomar la acción para mejorarlas y podrás alcanzar la felicidad deseada. En lo personal recomiendo hacer esto por lo menos 2 veces al año para ver cómo vamos mejorando en nuestra rueda de la vida.

Según tus puntuaciones veras estos resultados:



Gráficamente podrás observar cuáles son tus áreas bajas en las cuales tienes que actuar inmediatamente. Como coaches es una herramienta importante que nos puede mostrar una foto de nuestros coachees.

Tengo esta herramienta en formato Excel, la cual me fue de mucha utilidad la cual puedo compartir sin ningún problema para los interesados.

Interesados favor solicitarla al correo: [sfsaenz@empoweryougt.com](mailto:sfsaenz@empoweryougt.com)

Página Web: [sergio-saenz-coach](http://sergio-saenz-coach.com)

Facebook: <https://web.facebook.com/Sergio-Saenz-Coach-1179496592068236/>

Twitter: [@coach\\_saenz](https://twitter.com/coach_saenz)