

Equilibrio en mi vida

Para comenzar a reflexionar sobre el “¿Dónde estoy?” del Triángulo de Coaching, nos enfocaremos en el equilibrio que percibes en tu vida.

Para esto, vas a imaginar que tu vida es una mesa, en la cual, cada una de las patas representa pilares importantes para ti.

En este caso, tres patas ya tienen un nombre: familia, trabajo, yo. A la cuarta pata, puedes ponerle el nombre que gustes, por ejemplo: amigos, espiritualidad, salud, diversión, cualquier aspecto que sea importante para ti.

Una vez que le hayas puesto nombre a tu cuarta pata, vas a reflexionar sobre el equilibrio que HOY percibes en cada uno de estos aspectos de un 0 a un 100%. Cada pata es un 100% independiente. Por lo que, no tienen que sumar un 100% entre las cuatro patas. El 0 está pegado en la mesa y el 100% es la punta de la pata que toca el suelo.

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué tan satisfecho me siento en este aspecto de mi vida?
- ¿Me siento en equilibrio en este aspecto?
- ¿La realidad que hoy tengo es la realidad que quisiera en ese aspecto?

Indicaciones:

1. En el recuadro que aparece a un costado de cada pata, coloca con números el % de equilibrio que percibes hoy.
2. Compártenos tu reflexión en el Foro destinado a esta actividad (Reflexión: Equilibrio en mi vida)

Equilibrio en mi vida

