
La Rueda de la Vida

Autodiagnóstico para conocer tu nivel de Felicidad

Maite Sarrió. Doctora en Psicología. Coach, Terapeuta y Consultora



Introducción

Tras muchos años de investigación científica y experiencia como Doctora en Psicología, terapeuta y consultora; y también gracias a mis viajes alrededor del planeta tratando de empoderarme como persona a la vez que desarrollar metodologías para llevar a acabo mi misión (eliminar el sufrimiento, la enfermedad, la discriminación, la violencia, la pobreza y la injusticia humana...) expandí mi enfoque con una mirada más positiva: potenciar la felicidad como clave y el único camino o estrategia para lograr los anteriores objetivos. Mi enfoque aúna saberes ancestrales de cuatro continentes con la ciencia actual más innovadora desde la Psicología Cuántica, Espiritual y de la Conciencia de cuarta generación.



“Somos felices cuando sostenemos en el tiempo un estado de bienestar, armonía y plenitud en todas las áreas de nuestra vida desde la reducción del miedo y el dolor y la satisfacción de nuestras necesidades físicas, afectivas, intelectuales y espirituales” (Sarrió, 2015). El término bienestar aglutina tanto aspectos relativos a lo personal (competencias intra e interpersonales como autoestima, autoafirmación y autonomía) como a lo colectivo (vinculación, participación, cohesión e integración). Felicidad es bienestar y bienestar es salud física y psico-emocional-espiritual (energética), así como el tener unas relaciones sanas. Así lo sostiene la OMS, que dictaminó en 1948 que “la salud es el estado completo de bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad”.

Según mi enfoque, una persona feliz es una persona empoderada. Esto implica, entre otras cuestiones:

- Un nivel de Consciencia elevado respecto a la Unidad de todo lo existente (frente a la separación y el “Ego”). Empoderarse es iluminarse.
- Consciencia sobre el propio poder creador, sabiéndose responsable de la creación de la realidad personal y, por tanto (dado el “efecto mariposa”), global; saliendo así del arquetipo de víctima (mártir, servicial, ciega...) y las relaciones de dominio/sumisión.
- Vibrar en el Amor (hacia sí misma y el mundo) y los afectos asociados (autoestima, alegría, paz interior, seguridad, apertura, motivación,...) frente al miedo (tristeza, rabia, culpa, bloqueo...).
- Conexión con el Ser interior, con su niña/o y potencial ilimitado y diverso y su misión de vida que lleva a cabo con libertad, autocuidado y abundancia.
- Con un alto nivel de libertad para expresar el propio Yo, comunicar desde el amor y tomar decisiones con liderazgo e impacto positivo en su vida y lo colectivo.
- Con Equilibrio de Género en su Ser (masculinidad o ética del individualismo/ yang y feminidad o ética del cuidado y servicio/ yin) y, por tanto, en el sentir, hacer y tener.

La Rueda de la Vida

La Rueda de la Vida es una herramienta muy sencilla para que podamos “ver” o tomar consciencia de nuestro nivel de felicidad e infelicidad en distintas áreas vitales. Si un área es muy deficitaria vamos a tener dificultades para que nuestra vida ruede o fluya de forma adecuada. Nuestra rueda estará quebrada por un lado y viajamos a “trancas y barrancas”, sin poder fluir. Tener armonía y equilibrio en todas va a ser fundamental para vivir con bienestar y plenitud.

Se dibuja un círculo y lo dividimos en tantas porciones como consideremos primordiales. Te ofrezco un modelo de Rueda de la Vida que es la que uso para diagnosticar el nivel de felicidad o infelicidad de mis clientas. Puedes añadir algún pétalo más o las porciones que consideres dentro de cada pétalo.

Pon la puntuación del 1 al 10 a cada una de las áreas. Por ejemplo, si quieres mostrar que tienes un 1 en un área marcamos un punto muy cerca del centro. Si marcamos un punto cerca del nombre “Personal” o “Salud”, tendríamos un 10 en esas áreas. Después puedes hacer una nota media sumando la puntuación y dividiéndola por las áreas que hayas puntuado.

Te describo algunos elementos que contendría cada porción o pétalo (aunque puedes añadir los que consideres). Puedes puntuar cada uno por separado o unir la puntuación para cada pétalo.

1. Personal:

Amor propio o autoestima, libertad, autonomía, poder personal o poderío como mujer, la Diosa y Soberana que eres.

Expresión del ser interior, verdad y talento.

Creatividad e intuición con una feminidad y masculinidad en equilibrio (inteligencia emocional y práctica).

Formación y desarrollo personal.

Ocio y conciliación vida privada-laboral.

2. Relaciones:

Relación feliz, igualitaria y corresponsable de pareja.

Relación feliz, igualitaria y corresponsable familiar propia y de origen.

Relación feliz, igualitaria y corresponsable familiar propia y de origen.

Asertividad y capacidad de comunicación, sabiendo poner límites.

Sexualidad iluminada y conexión con el placer.

3. Salud:

Salud emocional (heridas sanadas, alegría, pasión, disfrute, paz interior...)

Salud mental (libre de creencias limitantes, ansiedad, frustración, indecisión, bloqueo...)

Salud física (libre de enfermedades y adicciones, hábitos de nutrición, sueño...).

Conectada a un útero sano, sensualidad y fecundidad.

4. Profesión, libertad financiera y estilo de vida:

Conexión con tu misión y con una vida de oportunidades en conexión con tu gozo

Liderazgo y toma de decisiones en coherencia con tu sentir, pensar y hacer;
superando “techos de cristal” y “suelo pegajoso”.

Economía abundante con libertad y salud financiera para vivir con autonomía y el
estilo de vida que mereces.

5. Espiritualidad

Consciencia expandida y conexión con la Unidad frente al Ego o creencia en la
separación. Iluminación.

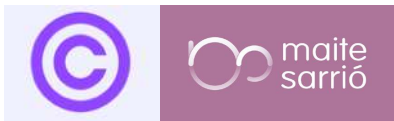
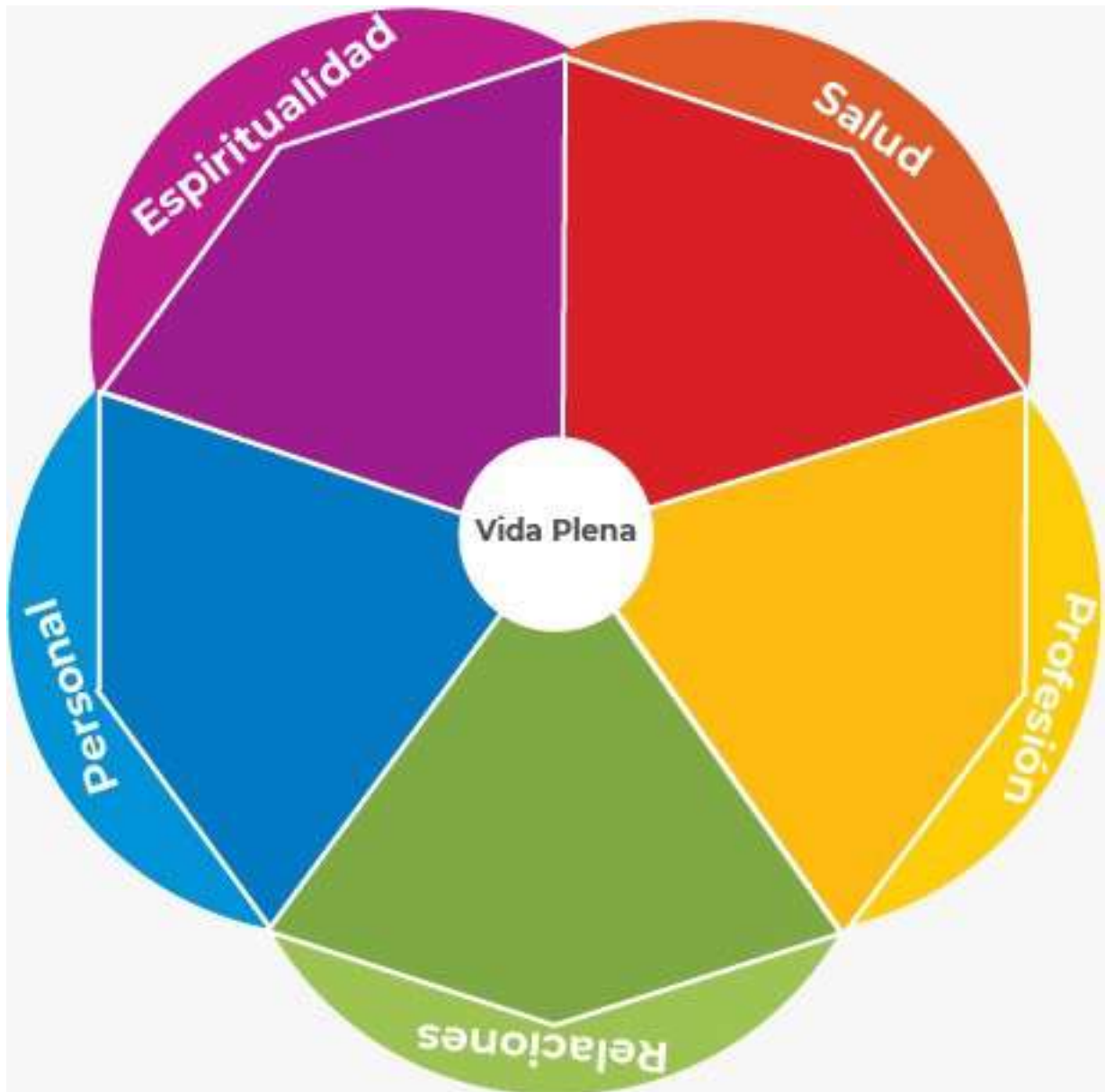
Salud energética (conocimiento de chakras, manejo de densidades...)

Nivel de Maestría y conocimiento de herramientas para transformar el “plomo” en
“oro”, potenciar y sostener tu propio empoderamiento y el de otras personas.

Logra hacer realidad todos tus sueños y deseos.

¡Manos a la obra! Sé sincera. Quitarnos la venda es muy necesario para iniciar un
proceso de empoderamiento. Te ayudará a ver en qué áreas tienes que poner el foco de
tu transformación y qué áreas son tu mayor fortaleza y debes seguir cuidando.

¡Gracias por elegir ser feliz!



Prohibida su difusión o uso con fines comerciales