



LA RUEDA DE LA VIDA



*Autodiagnóstico para
conocer tu nivel
de Felicidad*

MAITE SARRIO

Doctora en Psicología

MAITE SARRIO 

PSICÓLOGA
TERAPEUTA
COACH
AGENTE DE CAMBIO
MENTORA
PRECURSORA DE LA FELICIDAD



Empezamos

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 desarrollan metodologías para llevar a cabo 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.

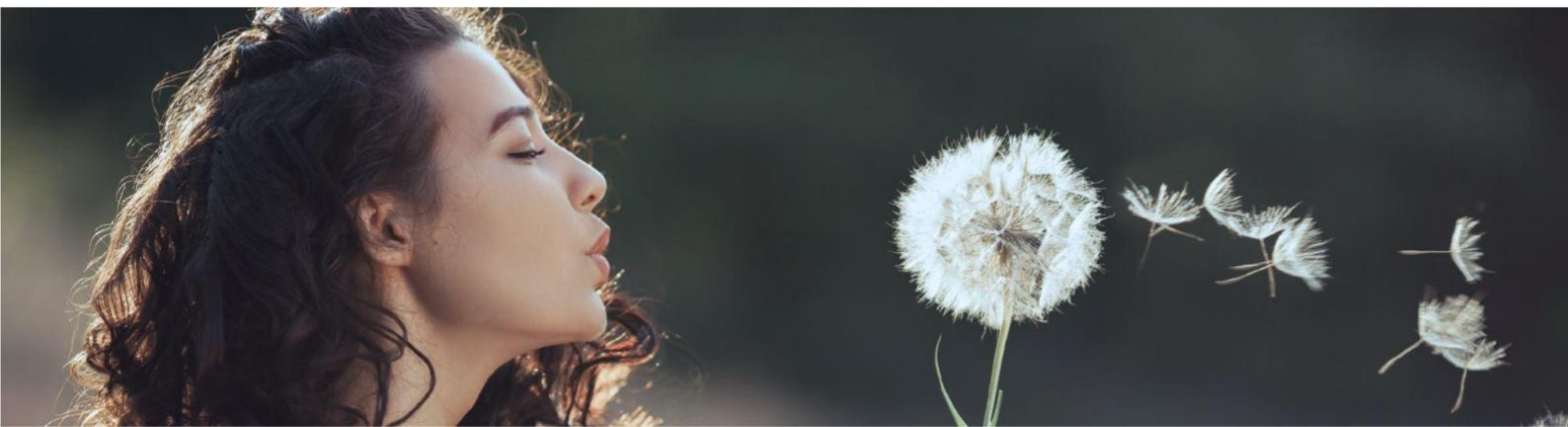
Mi enfoque aúna saberes ancestrales de cinco continentes con la ciencia de la felicidad más innovadora integrando la Psicología Cuántica, Espiritual y de la Conciencia y el enfoque de género.



“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, la potenciación del amor y afectos positivos (como serenidad y alegría) 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 lo colectivo (vinculación, participación, cohesión e integración).

Felicidad es bienestar y bienestar, salud física y psico-emocional-espiritual (energética), así como el tener una relación sana. Así lo sostiene la ONG, 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 y viceversa. 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.
- Conciencia sobre el propio poder creador, sabiéndose responsable de la creación de la realidad personal y, por tanto (dando el “efecto mariposa”), global; saliendo así del arquetipo de víctima (mártir, servicial, ciega...) y relaciones de dominio/sumisión y potenciando los arquetipos de madre creadora y maestra, mujer salvaje, guerrera, guía y maga.
- Vibrar en el Amor (hacia sí misma y el mundo) y los efectos asociados (autoestima, alegría, paz interior, seguridad, apertura, motivación...) frente al miedo (tristeza, rabia, culpa, bloqueo...).
- Conexión con el Ser interior con su niña/o potencial ilimitado y diverso y su misión de vida que lleva a cabo con libertad, autocuidado y abundancia.
- 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.
- 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 ser hacer y tener.
- Crear relaciones positivas y sanas con una misma, familiares, de pareja, amistosa y laborales.



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.

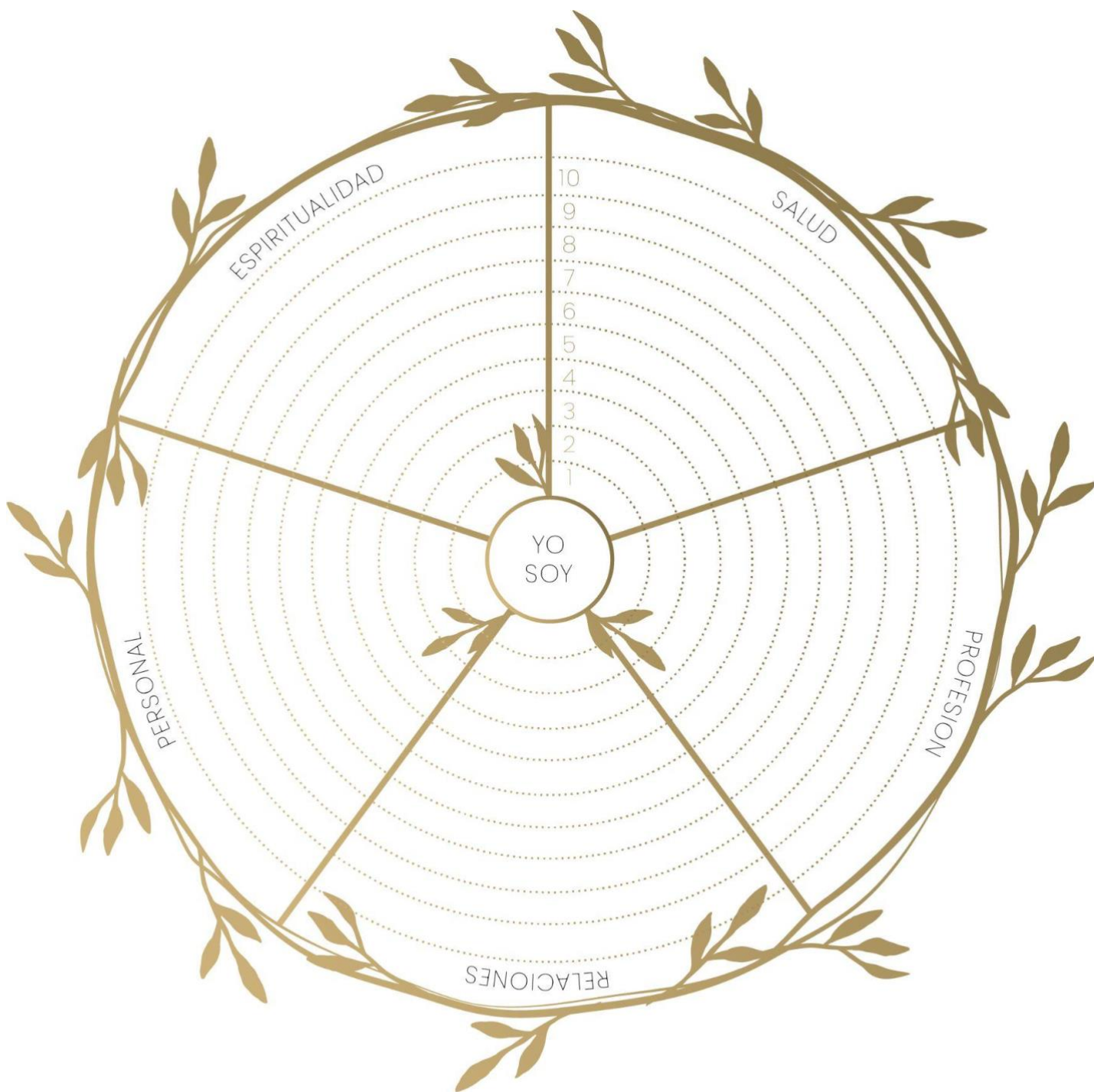
Se dibuja un círculo y lo dividimos en tantas porciones como consideremos primordiales. Te ofrezco un modelo de Rueda de la Vida que es la que uso para diagnosticar el nivel de felicidad o infelicidad de mis clientas. Puedes añadir algún pétalo más o las porciones que consideres dentro de cada pétalo.

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.



Se un buen lugar para ti.



LA RUEDA
DE LA VIDA

1. Personal

Subdivide el apartado en los elementos que consideres como por ejemplo:

Amor propio o autoestima, autoconocimiento y autoafirmación.

Libertad, autonomía y poder personal.

Poderío como Mujer, conexión con mi cuerpo, sensualidad y belleza personal.

Expresión del ser interior, tu esencia, verdad y talento.

Intuición con una feminidad y masculinidad en equilibrio (inteligencia emocional y práctica).

Dirección, centramiento, energía, voluntad y motivación para la acción

Autocuidado y hábitos saludables.

Formación y desarrollo personal.

Ocio y conciliación vida privada-laboral.

Sexualidad y conexión con el placer.

Conexión con la niña interior, el juego y la alegría de vivir.

2. Relaciones.

Subdivide el apartado en los elementos o tipos de vínculos que quieras evaluar como por ejemplo relaciones de pareja, familia actual, familia de origen, amistades, compañeros/as de trabajo, etc.):

Relación feliz, igualitaria y corresponsable de pareja.

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

Relación feliz y sanada con la familia de origen.

Relaciones autónomas, asertivas y no dependientes desde el autocuidado propio y mutuo.

Sexualidad iluminada y conexión con el placer.

3. Salud:

Salud emocional (heridas sanadas, presencia de afectos positivos como alegría, pasión, disfrute, paz interior frente a afectos negativos como miedo, estrés, ira...)

Salud mental (libre de creencias limitantes, ansiedad, frustración, indecisión, bloqueo, ofuscación y presencia de serenidad, centramiento, paz mental)

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

Salud energética (chakras en equilibrio y vibración alta)

Fecundidad y fertilidad.

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 o campo cuántico frente al Ego o
creencia en la separación. Iluminación.

Conexión con la presencia Yo Soy.

Comprensión de leyes de creación y preguntas trascendentes

Desarrollo de la Maestría y conocimiento de herramientas para transformar el
“plomo” (miedo o densidad) en “oro” (amor o vibración alta), potenciar y sostener tu
propio empoderamiento y el de otras personas.

Vivir con felicidad y sencillez, logrando hacer realidad tus sueños con facilidad.

¡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.

Si tu puntuación global (sacando la nota media) o en alguna de las áreas es inferior a
6 te recomiendo que pases a la acción para empoderarte y sanar aquello que está
generando tu malestar e infelicidad e incluso potenciar aquellas en las que tienes una
puntuación entre 6 y 8. ¡Te mereces un 10 en tu vida y lograrlo tan solo depende de ti!

Puedes contar conmigo y con todos los programas de la Escuela Infinita para crear la
vida feliz y abundante que sueñas.

Agenda una sesión de valoración gratuita y juntas diseñaremos el mejor camino para
ti aquí <https://escuelainfinita.com/sesion-de-exploracion-con-maite-sarrio/>

MAITE SARRIO

Doctora en Psicología

¡Gracias por elegir ser feliz!

Prohibida su difusión o uso con fines comerciales