

¿QUÉ ES LA RUEDA DE LA VIDA?

es una de las herramientas más potentes y sencillas del desarrollo personal y el coaching.

¿PARA QUÉ SIRVE?

Para tomar conciencia de cómo estás realmente

¿COMO FUNCIONA?

No se trata de trabajar en todo a la vez

DESCUBRE TU EQUILIBRIO: LA RUEDA DE LA VIDA



Índice

- 03** ¿Qué es la Rueda de la Vida?
- 04** ¿Cómo funciona?
- 06** ¿Para qué sirve?
- 07** ¿Por qué es clave en Kairos Habits?
- 08** ¿Qué incluye cada área?
- 10** Tu rueda!

¿Qué es la Rueda de la Vida?



"La Rueda de la Vida no es un test. Es un espejo."

La Rueda de la Vida es una de las herramientas más potentes y sencillas del desarrollo personal y el coaching. Y es además la columna vertebral de Kairos Habits

La Rueda de la Vida es una herramienta de autoconocimiento que te permite evaluar de forma visual y práctica tu nivel de satisfacción en las principales áreas de tu vida: salud, pareja, familia, amigos, trabajo, finanzas y desarrollo personal. Al puntuar cada área del 1 al 10, obtienes un "mapa" de tu equilibrio vital. Si una parte está muy baja, la rueda "cojea". Es un espejo que te ayuda a detectar desequilibrios, priorizar cambios y tomar decisiones conscientes. No es un test, es una brújula para avanzar hacia una vida más plena, coherente y alineada contigo mismo.



¿Como funciona?

La Rueda de la Vida es una representación circular dividida en varias áreas clave que componen tu bienestar personal.

En Kairos Habits trabajamos con 7 áreas fundamentales:

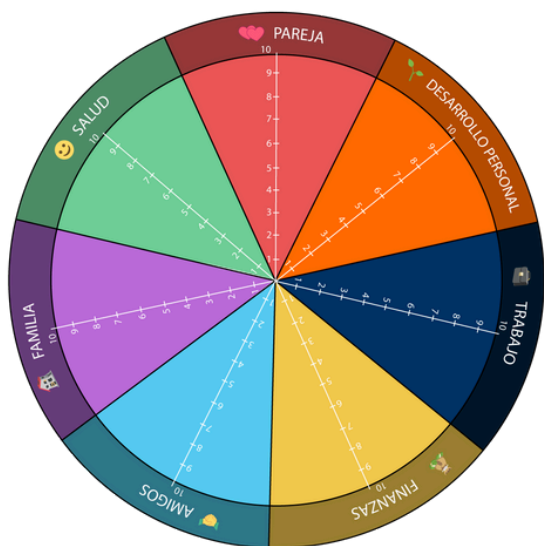
1. Salud
2. Pareja
3. Familia
4. Amigos
5. Trabajo
6. Finanzas
7. Desarrollo personal / espiritualidad

Evalúas tu satisfacción actual

En cada área, te haces preguntas conscientes, como:

- ¿Cómo está mi salud física y mental?
- ¿Siento conexión y comunicación con mi pareja?
- ¿Me siento sostenido por mi familia?
- ¿Estoy creciendo en lo profesional?
- ¿Gestiono bien mi dinero?
- ¿Dedico tiempo a conocerme y evolucionar?

Puntúas cada área del 1 (muy insatisfecho) al 10 (plenamente satisfecho) según tu percepción actual.



**"No se trata de hacer más.
Se trata de vivir con
equilibrio."**

Representas los resultados en forma de rueda

Colocas cada puntuación en su correspondiente eje dentro del círculo y unes los puntos. El resultado es una figura (casi nunca circular) que te muestra visualmente qué tan equilibrada o desbalanceada está tu vida ahora mismo.

¿Como funciona?

Decides en qué área quieres actuar primero

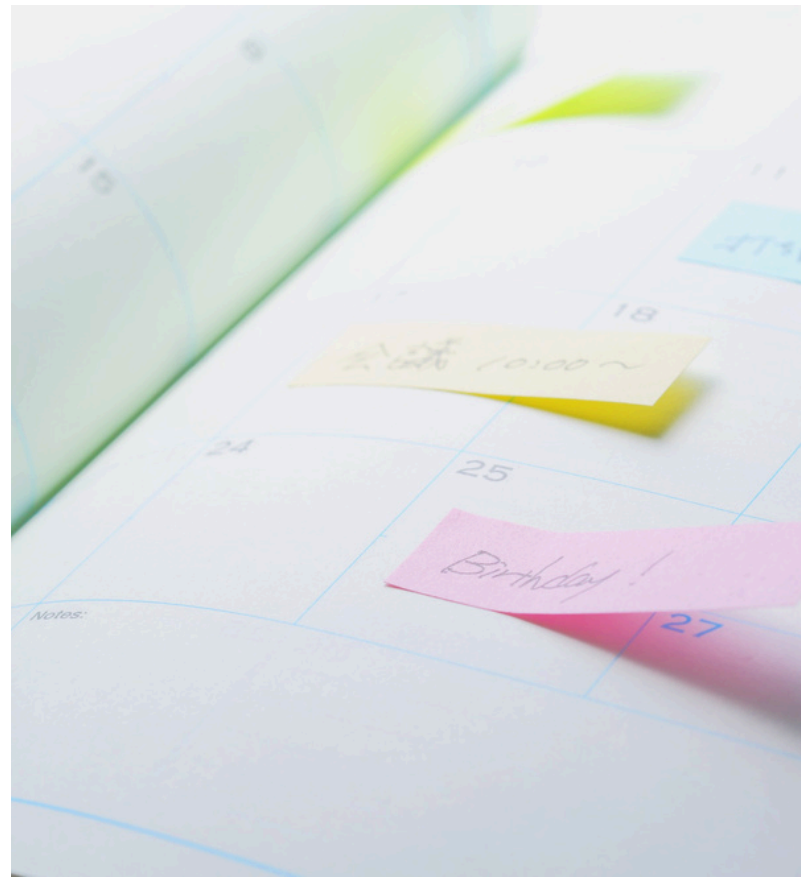
No se trata de trabajar en todo a la vez, sino de elegir estratégicamente el área que, al mejorarla, generará un impacto positivo en las demás (efecto dominó).

Te marcas objetivos y hábitos concretos

Una vez elegida el área prioritaria, defines un objetivo claro y realista (por ejemplo: "mejorar mi descanso") y creas pequeños hábitos sostenibles para avanzar.

¿Qué la hace tan poderosa?

- Te ayuda a ver tu vida como un todo conectado
- Es visual, fácil de usar y muy reveladora
- Sirve como base para crear un plan de acción consciente
- Puedes repetirla cada mes para ver tu evolución
- Conecta emoción, acción y claridad



“Tu vida no cambia con buenas intenciones, cambia con conciencia.”

✓ *Para tomar conciencia de cómo estás realmente*

✓ *Para descubrir qué áreas necesitan tu atención*

✓ *Para fijar objetivos concretos*

✓ *Para trabajar tu vida como un sistema interconectado*

✓ *Para planificar cambios sostenibles y con sentido*



¿Para que sirve?

La Rueda de la Vida es una herramienta de autoconocimiento que te ayuda a poner claridad en el caos.

Muchas veces sentimos que algo no va bien, que estamos desconectados, agotados o frustrados, pero no sabemos exactamente por qué.

La Rueda de la Vida te permite observar con objetividad y calma cómo está cada una de las áreas que conforman tu bienestar: salud, pareja, familia, amigos, trabajo, finanzas y desarrollo personal.

No se trata solo de evaluar. Se trata de ver tu vida como un sistema interconectado, donde si una parte cojea, todo lo demás se resiente.

Esta herramienta te permite identificar qué áreas están fuertes, cuáles están descuidadas y dónde poner el foco para recuperar el equilibrio.

Es un mapa de situación emocional, física y mental. Te sirve para establecer prioridades reales, definir objetivos concretos y diseñar hábitos que tengan sentido para ti. Porque no se trata de hacer más cosas. Se trata de hacer lo que realmente necesitas.

Además, cuando repites este ejercicio con frecuencia (una vez al mes, por ejemplo), puedes ver tu evolución, ajustar tu rumbo y celebrar tu progreso.

En resumen: la Rueda de la Vida es una brújula. Una forma de parar, observar, escuchar(te) y volver a empezar con intención.

¿Por qué es clave en Kairos Habits?

Porque Kairos Habits no es solo una app ni un espacio para crear hábitos... Es una experiencia de transformación consciente, y toda transformación empieza con una pregunta: "¿Dónde estoy realmente en mi vida?"

La Rueda de la Vida es la base sobre la que se construye todo lo demás. Es el primer paso del viaje Kairos. Te da claridad emocional, te permite visualizar tu equilibrio vital actual, y lo más importante: te ayuda a priorizar con sentido.

En vez de empujarte a cambiarlo todo a la vez, Kairos te enseña a elegir un área (salud, pareja, trabajo, etc.) y trabajarla de forma profunda y sostenible. Porque no hay cambio real sin conciencia. Y no hay conciencia sin observación.

Además, la Rueda conecta todo el sistema de Kairos:

- Te guía en la creación de tus hábitos personalizados
- Te permite hacer seguimiento mensual de tu evolución
- Te conecta con otros usuarios que están fortaleciendo las mismas áreas
- Es el eje que une contenido, motivación, comunidad y acción

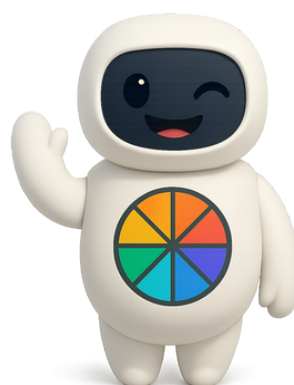
En Kairos Habits no trabajamos objetivos aislados, trabajamos tu vida como un todo. Y la Rueda es ese mapa que te devuelve el control, sin exigencias, sin autoengaños... solo con honestidad y claridad.

Por eso decimos que la Rueda de la Vida no es un test.

Es un espejo. Y una brújula para el camino que quieres construir.



"KAIROS" el dios griego del instante que puede cambiar tu vida.



#KAIRU "LA IA de KAIROS HABITS"



***“No necesitas estar perdido
para querer avanzar.”***

¿Qué incluye cada área?

La Rueda de la Vida que utilizamos en Kairos Habits se compone de 7 áreas, cada una de las cuales representa un aspecto clave de tu bienestar.



Salud

- Salud mental (Estrés, descanso, foco, claridad)
- Salud física (Movimiento, alimentación, energía)
- Salud emocional (Cómo te hablas, cómo gestionas lo que sientes)



Pareja

- Comunicación emocional
- Vínculo afectivo real
- Objetivos y visión compartida
- Responsabilidad emocional
- Espacio personal dentro de la relación



Desarrollo personal

- Autoconocimiento
- Gestión emocional
- Aprendizaje continuo
- Espiritualidad práctica



Trabajo

- Sentido profesional
- Gestión del tiempo
- Progreso y realización
- Equilibrio con tu vida personal
- Límites con el trabajo mental/emocional

¿Qué incluye cada área?

La Rueda de la Vida que utilizamos en Kairos Habits se compone de 7 áreas, cada una de las cuales representa un aspecto clave de tu bienestar.

💰 Finanzas

- Gestión del dinero diario
- Planificación financiera
- Relación emocional con el dinero
- Libertad financiera
- Hábitos financieros sostenibles

🤝 Amigos

- Relaciones que te nutren
- Límites con quien drena tu energía
- Conexión emocional y autenticidad
- Personas con las que puedes ser tú
- Elegir calidad sobre cantidad

🏠 Familia

- Relaciones con padres, hijos, hermanos
- Vínculos que sostienen... o duelen
- Poner límites con amor
- Comunicación real, no automática
- Sanar lo no dicho

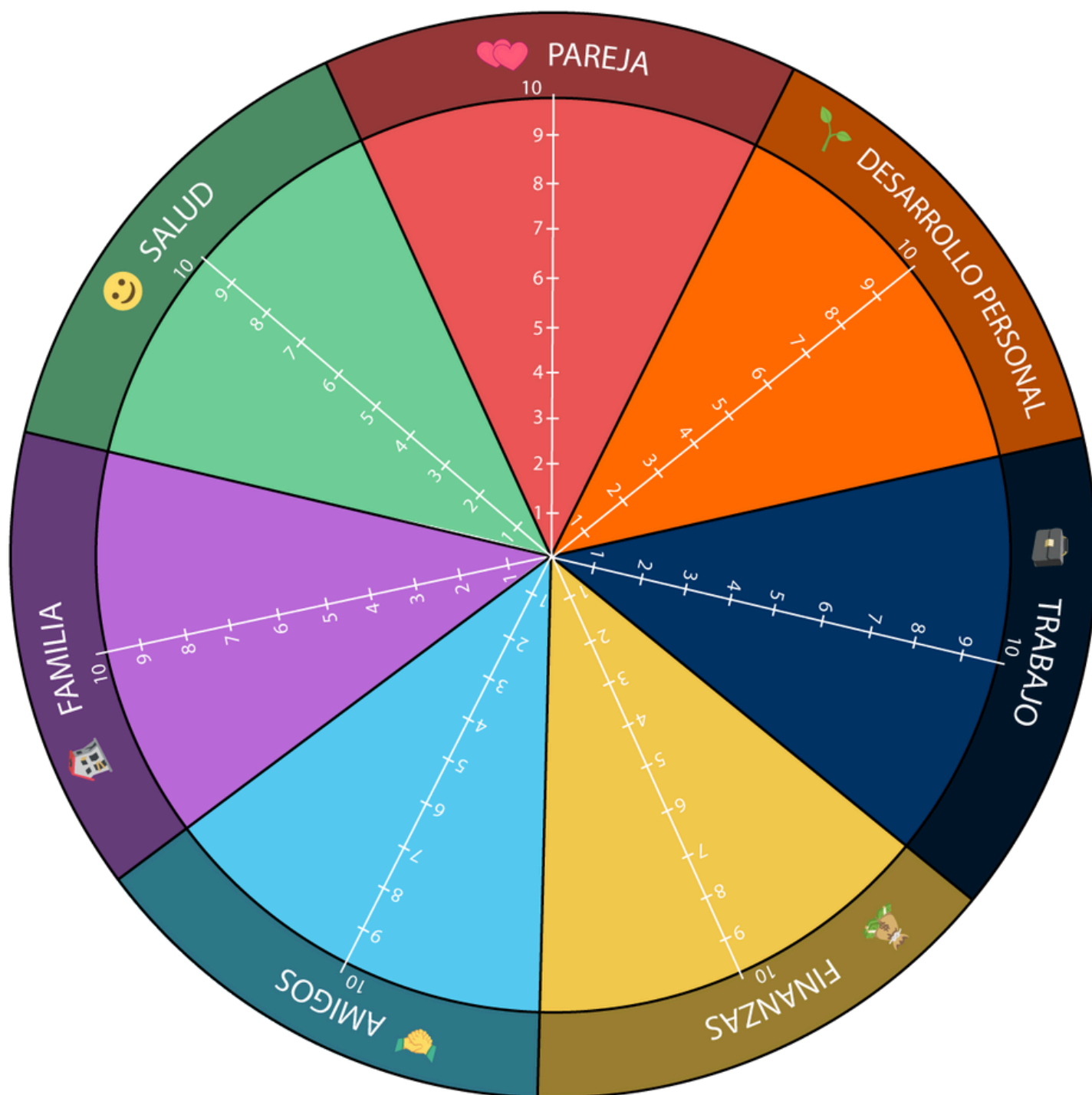


“Cuanto más equilibradas estén las áreas, más armonía sientes.”

TU RUEDA DE LA VIDA

Aquí tienes tu Rueda de la Vida lista para imprimir.

Evalúa cada una de las 7 áreas del 1 al 10 y conéctalas entre sí para ver tu equilibrio actual. Este ejercicio te ayudará a detectar tus prioridades reales y empezar a crear hábitos con intención.



Gracias por darte este momento.

Esperamos que esta herramienta te haya servido para mirar hacia dentro con más claridad y compasión.

En Kairos Habits estamos construyendo una comunidad para acompañarte cada día en tu camino. Te esperamos en la comunidad para seguir caminando juntos.

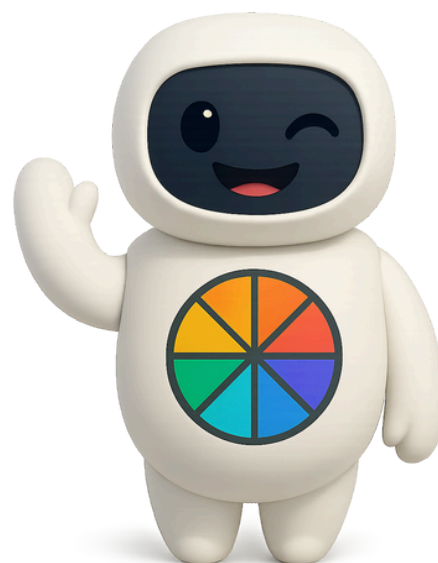
SI QUIERES SEGUIR CRECIENDO CON
NOSOTROS:

SÍGUENOS EN INSTAGRAM: @KAIROSHABITS

**DESCUBRE MÁS CONTENIDO EN YOUTUBE:
KAIROS HABITS**

MUY PRONTO... ¡NUESTRA APP ESTARÁ
DISPONIBLE!

SI TE ANIMAS, COMPARTE TU RUEDA EN
HISTORIAS Y ETIQUETA: **@KAIROSHABITS**
USA EL HASHTAG: **#MIRUEDAKAIROS**



KAIROS
HABITS