



**Cómo usar esta rueda:**

1. Para cada área, marca un punto del 1 (centro) al 10 (borde exterior) según cómo te sientes hoy.
2. Conecta todos los puntos trazando una línea. La figura resultante es tu rueda actual.
3. Las áreas más pequeñas revelan dónde necesitas poner atención.

# Reflexiones y Cierre

Después de trazar tu rueda, toma unos minutos para reflexionar con honestidad.

## 1. El área más llena

El área donde me siento mejor hoy es...

---

---

---

## 2. El área que más necesita atención

El área más pequeña o que me genera incomodidad es...

---

---

---

## 3. ¿Por qué crees que está así?

¿Qué ha pasado en mi vida que explica ese resultado?

---

---

---

## 4. Una acción concreta esta semana

Una cosa que puedo hacer esta semana para mejorar esa área es...

---

---

---

## 5. Mi compromiso conmigo

Me comprometo a dedicarle atención a mi bienestar porque...

---

---

---

---

---

---

---

Fecha

---

Firma



**Conocerse es el primer paso para transformar tu vida.**

Encuentra más recursos gratuitos de autoconocimiento en:

[www.7temperamentos.com](http://www.7temperamentos.com)

