

Rueda del Valor

La rueda tiene 8 quesitos, en cada uno de ellos hay que contestar 5 preguntas que se puntúan con **2 puntos en caso de SI**, **1 punto en caso de a veces**, y **0 puntos si es NO**. Colorea el espacio ocupado como en el ejemplo. Al final se suman los puntos de cada quesito y se obtendrá de 0 a 10 el valor del bloqueo. *Cuando hay 2 preguntas en la misma línea contesta a una de ellas

1. NO SER ADECUADO

¿Te sientes a menudo contrariada o que no eres suficientemente buena?*

¿Te sientes fuera de lugar? O que no te valoran por lo que haces?*

¿Ves el mundo como un lugar poco amigable?

¿Es importante para ti agradar a los demás, hacerlos felices?

¿Te sacrificas para los demás?

2. NO TENER DERECHO

¿Sientes que trabajas mucho y que ganas poco?

Cuando las cosas van mal ¿Sientes deseo a veces de no vivir?

¿Sientes que la vida es una lucha?

¿Sientes temor a fallar?

¿Tienes miedo a ser remplazado o a que te quiten el sitio?

3. EL TIEMPO

¿Sientes a menudo que necesitas más tiempo, más formación, más preparación?

¿Sueles procrastinar lo que sabes que hay que hacer?

¿Sientes que no puedes empezar algo o hacerlo sola?

¿Crees que por mucho que sabes no es el momento de mostrarte?

¿Pierdes el control de tu tiempo o te sientes manipulada por los demás?

4. CAPACIDAD

¿Te sientes invadida en tu espacio (casa, trabajo etc.)?

¿Te resulta difícil terminar las cosas?

¿Te culpas si las cosas son demasiado fáciles (o por no hacerlo por la vía difícil)?

¿Vives bloqueos o interrupciones constantes en tus proyectos o en tu vida?

¿Necesitas salvar a los demás o eres tu quién demanda ayuda constante?

Rueda del Valor

Recuerda:

2 puntos en caso de SI, 1 punto en caso de a veces, y 0 puntos si es NO.

* Cuando hay 2 preguntas en la misma línea contesta a una de ellas

5. PÉRDIDA

- ¿Vives a menudo la sensación de perder o de miedo a perder?
- ¿Cuándo algo no está bien ¿te sientes culpable?
- ¿Pierdes las llaves en el bolso, pendientes, o los calcetines en la lavadora?
- ¿Sientes soledad? o un vacío interno?*
- ¿Empiezas con ilusión un proyecto y lo abandonas o te aburre fácilmente?

6. VIDA BLOQUEADA

- ¿Sientes que no vives tu vida?
- ¿Quieres pasar desapercibid@, te cuesta recibir el reconocimiento?
- ¿Estás a menudo dividid@ entre dos caminos?
- ¿Trabajas como para dos y cobras para uno?
- ¿Utilizas la frase ¿Ya descansaré en paz cuando me muera? Sientes tristeza?*

7. CREENCIAS Y MIEDO

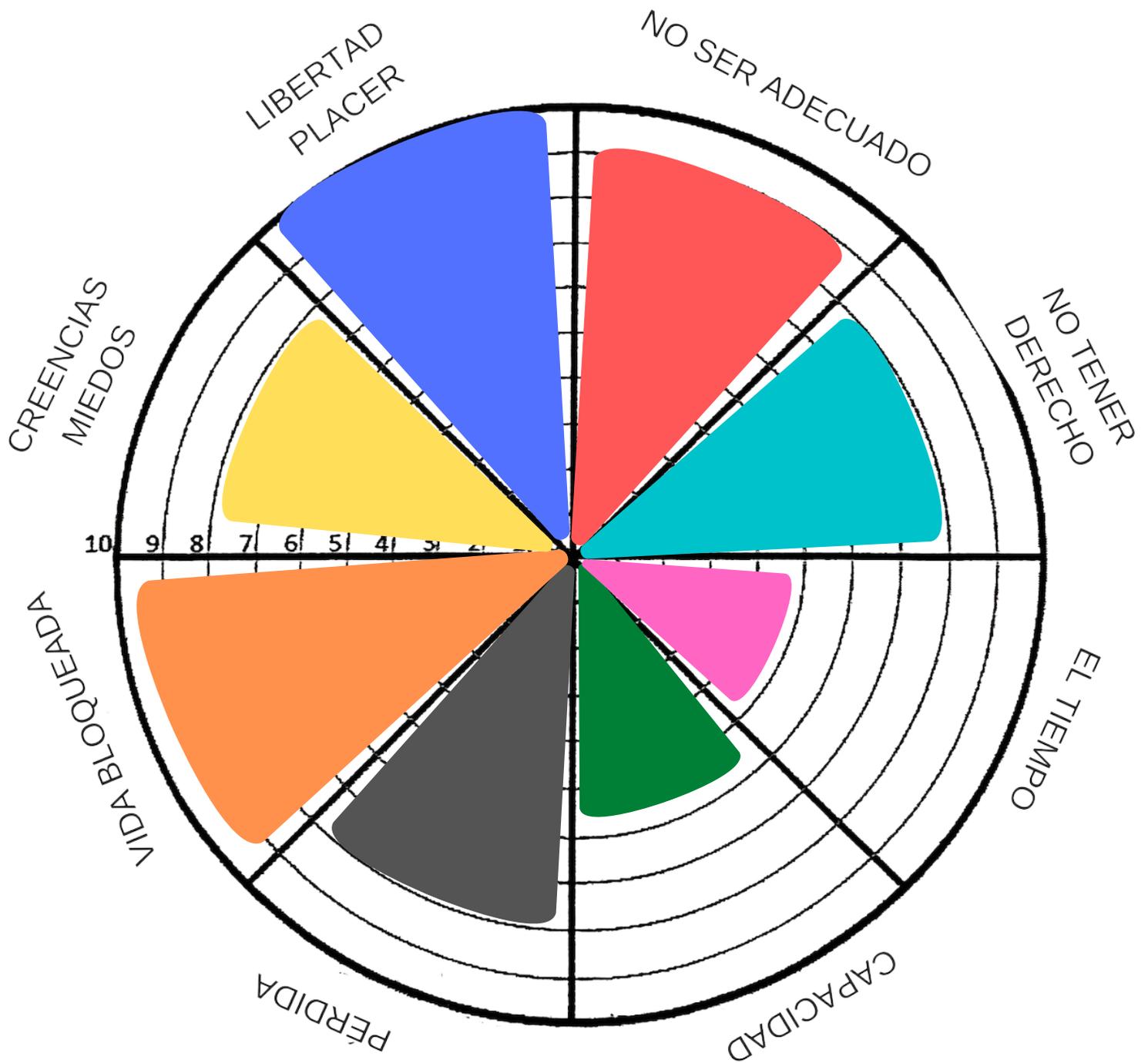
- ¿Crees que el dinero cambia a las personas?
- ¿Cuánto más ganas más gastas, o vives siempre con lo justo con miedo a no tener?
- ¿Crees que puedes ganar dinero de forma fácil?
- ¿Te preocuparía/estresaría tener mucho dinero?
- ¿Crees que te tienes que ganar la vida?

8. LIBERTAD Y PLACER

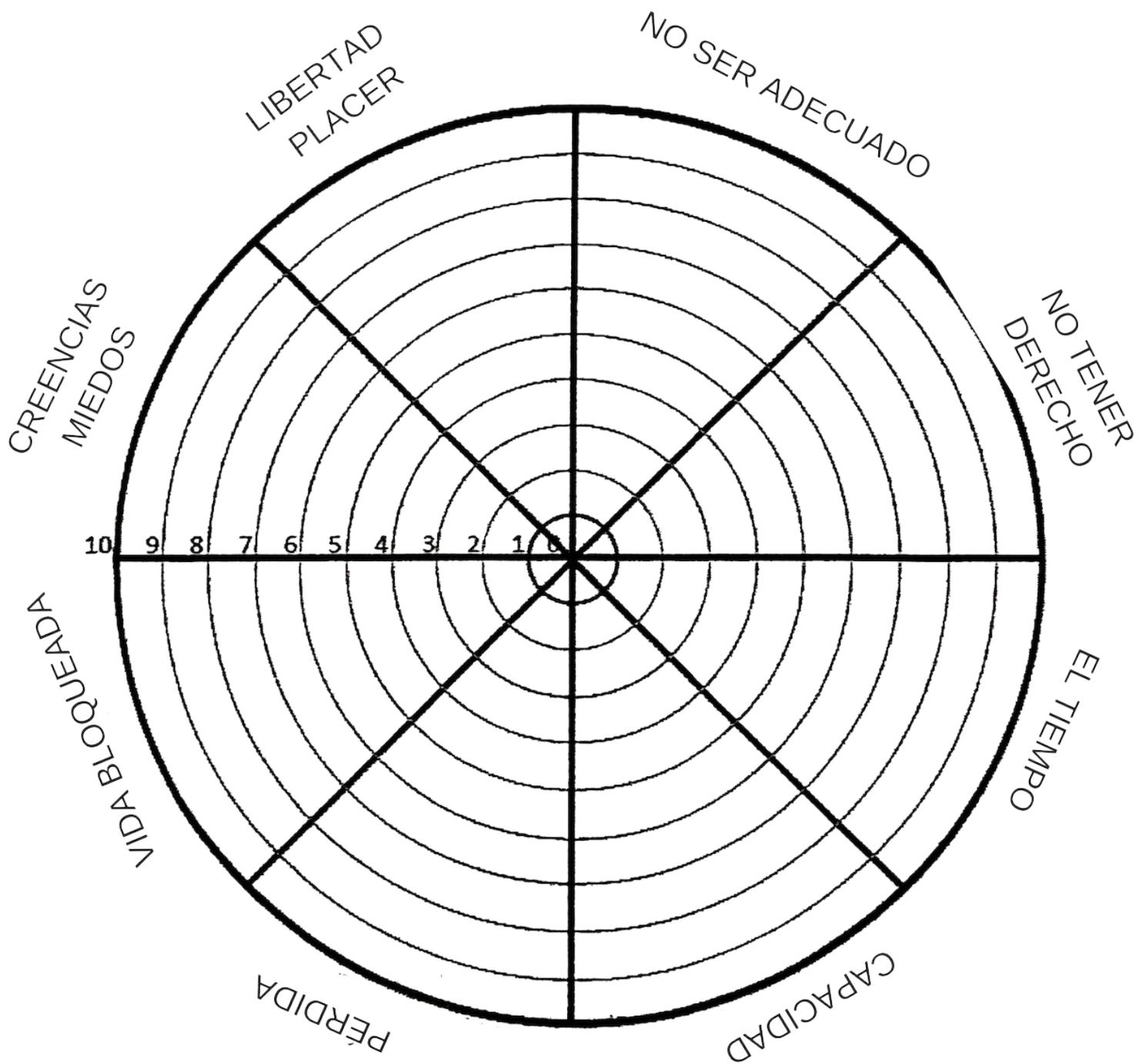
- ¿Te sientes culpable al permitirte placeres en tu vida ?
- ¿Cuándo llega el momento de cobrar por tu trabajo no oficial te sientes incomoda?
- ¿Quieres independizarte y no puedes?
- ¿Te cuesta aceptar un regalo inesperado?
- ¿Cuándo todo te va bien crees que algo malo va a pasar?

Rueda del Valor

ejemplo



Tu Rueda del Valor



Monica Ivaldi

CONSULTORA EMOCIONAL
SALUD - MENTE - RELACIONES

Mi objetivo para ti:

Hacer fácil lo que parece difícil o imposible y... lograrlo!



Website

www.monicaivaldi.com



Teléfono

+34 696 87 86 20

SÍGUEME



Instagram

@monicaivaldi.z



Facebook

@terapiapsicosomatica



Youtube

monica ivaldi

