

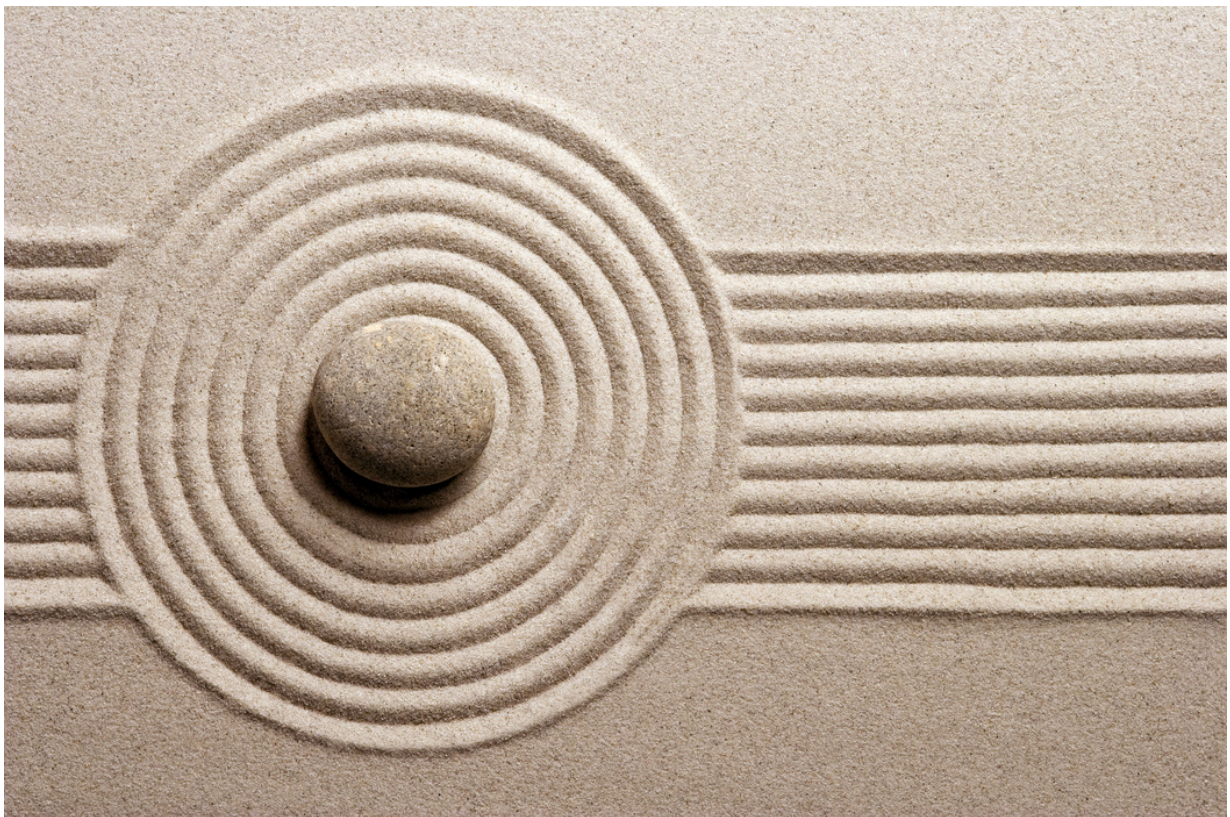


Test

RUEDA DE LA VIDA

Autoconocimiento

COACHING HOLÍSTICO



COMIENZA TU CAMINO DE AUTOCONOCIMIENTO

www.kamina.cl

ANTES DE COMENZAR, ALGUNOS PUNTOS IMPORTANTES A CONSIDERAR...

Todos los nombres de libros, marcas registradas, imágenes, texto con derechos de autor, pertenecen a sus respectivos dueños.

Este test - ebook:

- No puede ser vendido (ni de manera electrónica, o física)
- No puede ser reproducido parcial o totalmente, sin el consentimiento de su autor
- No puede ser modificado de ninguna manera



¡Bien, ahora que todo eso está claro ...
comencemos con lo que nos interesa!

Índice

01

General

- 1.0 - Introducción.
- 1.1 - Visión General.
- 1.2 - Autoconocimiento.
- 1.2 - Enfoque Holístico.

02

La Rueda de la Vida

- 2.0 - ¿Qué es la Rueda de la Vida?.
- 2.1 - ¿Para qué Sirve?.
- 2.2 - Test Rueda de la Vida.

03

Camino de Transformación

- 3.0 - ¿Cómo gestionar la rueda de la vida?.
- 3.1 - Coaching Holístico.
- 3.2 - Contáctanos.



1. General

“ Mira a tu interior. Aquíetate. Libérate del miedo y las ataduras. Conoce la alegría de vivir en la senda”.

— Buda



1.0 - Introducción:

*¿Te has preguntado si eres realmente feliz?,
¿Estás haciendo lo que quieres hacer?,
¿Siente que tu vida está en equilibrio?*

Estas preguntas solo se pueden responder cuando realmente empezamos a conocernos.

Y es que sin autoconocimiento no podemos responder estas preguntas, de hecho difícilmente podemos saber hacia dónde vamos y hacia dónde queremos ir.

Avanzar en nuestro autoconocimiento es mirarnos profundamente, sin juicios, para comprender quienes somos , más allá de nuestro ego, para conectar con nuestra verdadera esencia, nuestra alma.

En este mundo vertiginoso cuesta mucho darse el tiempo para ahondar en nosotros mismos, sin embargo hacernos el tiempo es imprescindible si queremos desarrollar nuestra consciencia y ser más felices, no como una ocasión sino como un estado permanente en nosotros.

Te invitamos a través de esta Test - EBook a comenzar este camino de Autoconocimiento. Esperamos que este sea tu primer paso para tu camino de desarrollo y consciencia.

Suelta los juicios, desafía tus miedos y concóctete a ti mism@

1. General

1.1 - Visión General

En este Test - Ebook abordaremos la rueda de la vida, una hermosa herramienta que te permitirá mirar en detalle diferentes facetas de ti mism@ para que te puedas observar desde varios ángulos y reconozcas que áreas necesitas desafiar, potenciar y/o profundizar para alcanzar una vida más plena y mayor desarrollo de tu consciencia.

Estas prácticas tienen como objetivo abrir nuevos espacios de comprensión y discernimiento en donde puedas ir respondiendo desde ti aquellas grandes preguntas que den sentido a tu vida.

Nuestra visión es holística, lo que quiere decir que buscamos siempre un enfoque integral en donde te invitamos a mirar las diferentes dimensiones de quién eres, para reconocerlas y desarrollarlas.

La **Rueda de la Vida** es ideal, no solo para diagnosticar o explorar la situación presente en la cual te encuentras, también sirve para elevar la consciencia sobre las relaciones entre diferentes áreas de la vida.

Ocho elementos de la rueda de la vida:

Cuerpo y Salud: Estado de bienestar físico, emocional y mental.

Desarrollo y Crecimiento interior: Estado de nuestro crecimiento interior, desarrollo nuestras habilidades personales, hábitos, forma de pensar y espiritualidad, para la realización de nuestros sueños, aspiraciones. y propósito.

Ambiente físico: Se refiere al entorno físico en donde pasamos la mayor parte del tiempo. Ejemplo: Casa, trabajo, escuela, etc y nuestra valoración y relación con éste.

Relaciones: Conexión o vínculo establecido con otras personas. Pueden ser familiares, laborales, y amistades.

Carrera profesional: Se utiliza a menudo para referirse a una profesión, ocupación, oficio o vocación.

Finanzas o dinero: Referente a nuestra situación financiera.

Diversión y recreación: Actividad de ocio que realizamos por disfrute o placer.

Amor o pareja: Vínculo sentimental de tipo romántico que une a dos personas (noviazgo, relación de pareja en convivencia y/o matrimonio).

1. General

1.2 - Autoconocimiento

El autoconocimiento es el conocimiento que tenemos de nosotros mismos, es decir, al conjunto de cosas que sabemos acerca de quiénes somos.

La palabra, como tal, se compone del prefijo auto-, que significa 'propio' o 'por uno mismo', y el sustantivo conocimiento, que es la capacidad de comprender por medio de la razón.

El autoconocimiento es un proceso reflexivo en el cual una persona adquiere noción de su yo, de lo que lo caracteriza, de sus cualidades y defectos, de sus limitaciones, necesidades, aficiones y temores.

Desde nuestra mirada holística el autoconocimiento va más allá de esta definición, ya que conlleva el **reconocimiento de lo que realmente somos**, algunos lo llaman alma, otros espíritu o consciencia que está viviendo **una experiencia humana**, por lo tanto desde ese lugar te invitamos a **observarte y a conocerte verdaderamente**.



¿Cuáles son los beneficios del Autoconocimiento?

Si no sabemos quienes somos, difícilmente sabremos que queremos realmente.



Beneficios de Autoconocimiento

Los beneficios del autoconocimiento son múltiples, acá te dejamos algunos a modo de motivación para que apliques estas prácticas en tu vida diaria y te transformes en el maravilloso ser que eres.

1. Fomenta el autocontrol
2. Mejora la capacidad para poner límites
3. Aumenta la capacidad de adaptación
4. Aumenta la autoconfianza
5. Mejora la toma de decisiones
6. Mejora la relación con uno mismo
7. Mejora las relaciones interpersonales.
8. Mayor coherencia entre lo que siento, pienso y acciono.
9. Fomenta nuestro equilibrio emocional
10. Nos regala mayor consciencia espiritual.

1. General

1.3 - Enfoque Holístico

Nuestro enfoque holístico tiene que ver con una mirada integral en donde el individuo se observa como un sistema y sus propiedades se analizan como un todo, de una manera global e integrada. Desde este punto de vista, su funcionamiento solo se puede comprender de esta manera y no solo como la simple suma de sus partes.

Nuestro enfoque holístico es una visión integral y completa en el análisis de una realidad.

“Comprender lo que eres es más importante que perseguir aquello que crees que deberías ser”.

- Krishnamurti

¿Cómo lo hacemos?

En KAMINA este enfoque holístico se plasma en nuestro Método KA®, el cual busca el desarrollo del ser humano en su totalidad utilizando herramientas que promuevan el equilibrio del cuerpo físico, emocional, mental y energético. Y la conexión con el propósito del alma.



“El único y verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes, sino en tener nuevos ojos”.

- Buda



LA RUEDA DE LA VIDA AUTOCONOCIMIENTO

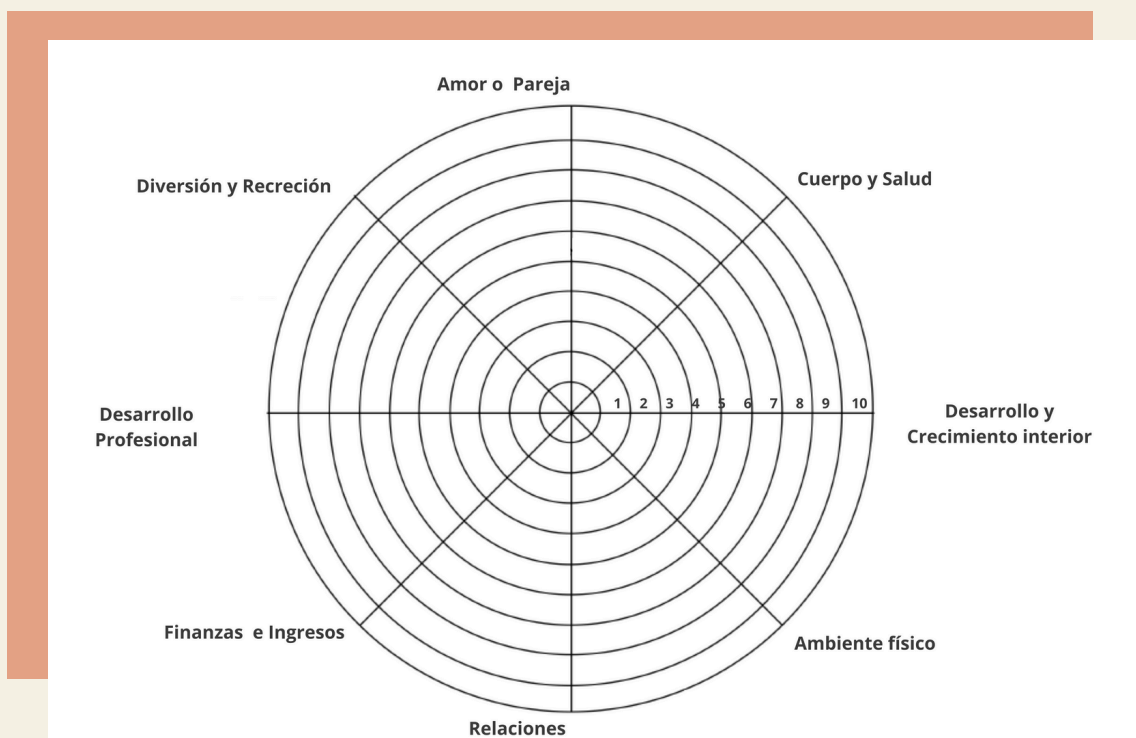


2.0 ¿Qué es la rueda de la vida?

La Rueda de la Vida es una herramienta muy empleada, un clásico para valorar nuestra situación actual, su simplicidad no hace de menos a su potencia, ya que, una representación visual nos ayuda mucho a ser conscientes de nuestra situación actual.

La propuesta corresponde a Paul J Meyer y se ha replicado en múltiples textos. Básicamente consiste en hacer una revisión de los distintos aspectos de nuestra vida. Gracias a esta herramienta podemos valorar nuestra situación actual y la que nos gustaría alcanzar.

La rueda de la vida es una herramienta de autodiagnóstico, a través de la cual, tenemos la oportunidad de observar de manera gráfica cada una de las áreas de nuestra vida, compararlas, reconocer el equilibrio o desequilibrio que existe entre éstas y utilizarlo como base para establecer un plan de acción.



Rueda de la Vida

2.1 ¿PARA QUÉ SIRVE?

La rueda de la vida sirve para:

Auto-evaluar la situación actual de tu vida (y por lo tanto sacar las debidas conclusiones), es lo que llamo el punto A.

Definir tus metas y prioridades. Es el punto B: a dónde quieres llegar. En definitiva, te permite saber por dónde empezar.

Tener claridad sobre tu nivel de satisfacción con tu vida y los aspectos que consideres más importantes

Definir los aspectos que consideres más importantes, solemos pasar eso por alto pero es clarificador saber qué es importante para ti y está muy relacionado con la definición de tus valores personales.

Identificar los ajustes y desajustes de tu vida para poder re-calibrar

Tener una visión de la evolución, ya que puedes repetir el ejercicio cada año (en realidad eliges tú cada cuánto)



Rueda de la vida

2.3 - Test Rueda de Vida

La rueda de vida tiene como objetivo observar cuáles son las principales áreas que identificas y valoras en tu vida y desde ahí cuan equilibradas están según el tiempo que le dedicas a cada una.

Comencemos:

Cada dimensión debe ser evaluada según la siguiente escala



ESCALA DE 1 A 10	Puntuación (1 a 10)
NO LE DEDICO TIEMPO	0 A 1
LE DEDIDO ALGO DE TIEMPO	2 A 3
LE DEDICO TIEMPO DE VEZ EN CUANDO	3 A 4
LE DEDIDO AVECES TIEMPO	5 A 6
LE DEDICO PERIDICAMENE TIEMPO	7 A 8
LE DEDICO TIEMPO	9 A 10

Rueda de la vida

2.3 - Test Rueda de Vida

CUERPO Y SALUD	Puntuación (1 a 10)
Me levanto con energía cada mañana	
Cuando tengo algún problema, éste altera tu tranquilidad	
Cuido mi mente realizando actividades que me permitan estar tranquilo@ y concentrad@.	
Cuando me desanimo, realizo acciones para salir de ese estado	
Me alimento bien en términos de calidad de alimentos, horarios de comida y bebo suficiente agua	
Duermo de 7 a 8 horas profundamente.	
Realizó alguna actividad física	
Me siento bien conmigo mism@	



Rueda de la vida

2.3 - Test Rueda de Vida

DESARROLLO Y CRECIMIENTO INTERIOR	Puntuación (1 a 10)
Dedico tiempo para preguntarme cosas más allá del quehacer diario	
Dejó espacios en el día para estar en silencio	
Me amo a cada momento	
Me siento comod@ con la vida que tengo	
Sé lo que quiero	
Me siento en equilibrio con mis emociones	
La mayoría de mis pensamientos automaticos son positivos	
Soy consciente de mis creencias, habilidades y dones	



Rueda de la vida

2.3 - Test Rueda de Vida

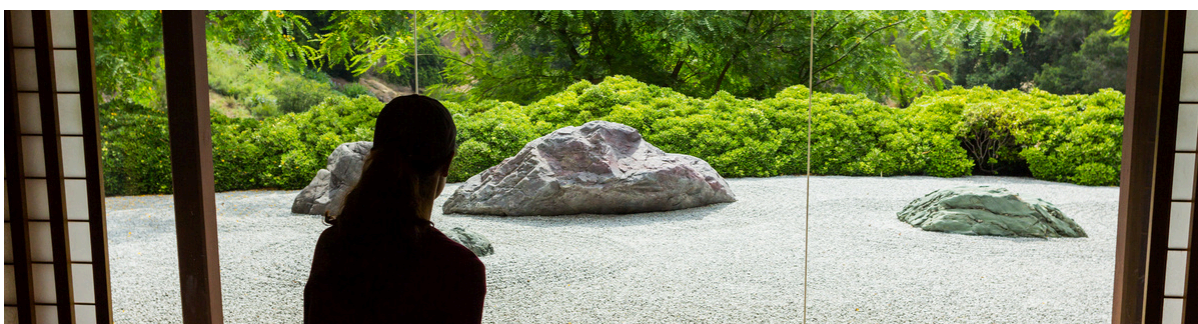
AMBIENTE FÍSICO	Puntuación (1 a 10)
Me siento feliz y cómod@ en el barrio en donde vivo	
Me agradan mis vecinos	
Me siento cómod@ y feliz con la casa que habito	
Estoy feliz y a gusto con las personas que comparto mi hogar	
Colaboré para mantener la limpieza y orden en mi hogar	
Me siento en conección con el espacio que habito	
Te sientes en equilibrio y en paz cuando estas en tu hogar	
La energía de mi hogar está en equilibrio	



Rueda de la vida

2.3 - Test Rueda de Vida

RELACIONES	Puntuación (1 a 10)
Me siento cómod@ y satisfech@ con la capacidad de establecer nuevas relaciones con otras personas	
Me siento cómod@ y satisfech@ con mi capacidad de comunicación con otras personas	
Me siento cómod@ y feliz con la relación que tengo con mi Madre	
Me siento cómod@ y feliz con la relación que tengo con mi Padre	
Me siento cómod@ y feliz con la relación que tengo con mis herman@s, abuel@s, tí@s, prim@, etc.	
Me siento feliz y en conexión con los amig@s que tengo	
Creo que debería tener más personas en mi vida, un círculo más amplio.	
Establezco relación de conexión profunda con otras personas	



Rueda de la vida

2.3 - Test Rueda de Vida

FINANZAS E INGRESOS	Puntuación (1 a 10)
Realmente estoy conforme con los bienes materiales que tengo	
Siento que necesito cosas que no puedo tener	
Puedo ahorrar	
Puedo darme mis gustos	
Estoy conforme con los ingresos que tengo	
El dinero viene fácil a mi vida	
Soy organizad@ con mis finanzas	
Desarrollo mis talentos a través de mi actividad laboral	



Rueda de la vida

2.3 - Test Rueda de Vida

DESARROLLO PROFESIONAL	Puntuación (1 a 10)
Me siento satisfech@ con lo que he estudiado	
Estoy abiert@ a seguir aprendiendo	
Estoy satisfech@ con mi carrera profesional	
Me siento feliz con mi trabajo	
En mi actividad laboral desarrollo todos mis talentos	
Con mis estudios y actividad laboral desarrollo todas mis habilidades	
Podría obtener mejores resultados profesionales	
Mis dones y talentos los desarrollo totalmente	



Rueda de la vida

2.3 - Test Rueda de Vida

DIVERSIÓN Y RECREACIÓN	Puntuación (1 a 10)
Cuento con suficiente tiempo de ocio	
Me divierto lo suficiente o me tiendo a aburrir	
Siento que aprovecho mi tiempo libre	
Tengo tiempo para hacer deportes	
Desarrollo alguna actividad que me guste sólo porque me gusta	
Valoro los tiempos de ocio	
Desarrollo alguna actividad con amigos	
Dejo espacios para hacer nada	



Rueda de la vida

2.3 - Test Rueda de Vida

AMOR O PAREJA	Puntuación (1 a 10)
Me siento conforme con la capacidad de dar amor a las personas	
Me siento amad@	
Comunico lo que siento con facilidad	
Establezco relaciones de conexión y amor conmigo y con otros	
Soy fiel a mi con lo que siento y expreso	
Soy fiel a las personas que me quieren	
Cuando me ha gustado alguien he sabido expresar lo que siento	
Pongo límites sanos en mis relaciones	

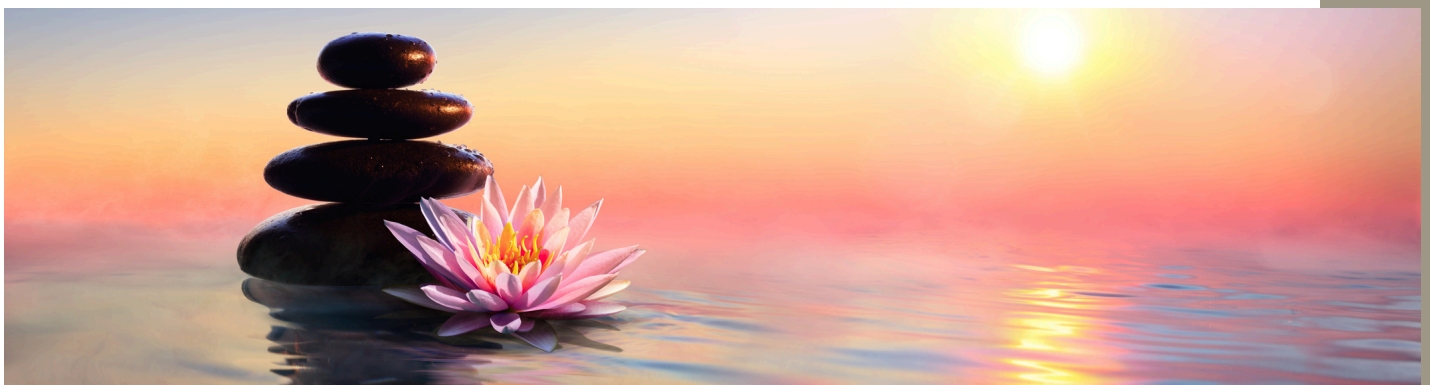
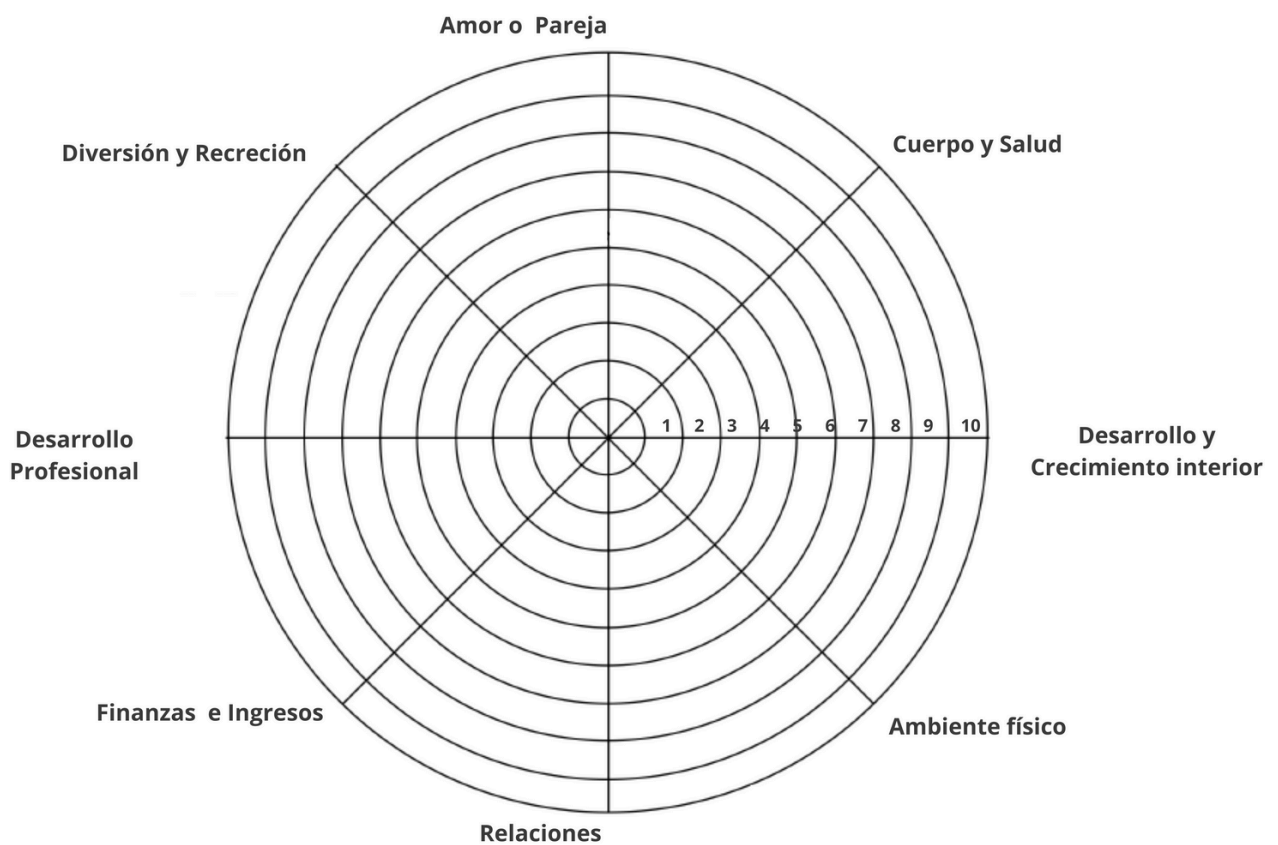


Rueda de la vida

2.3 - Test Rueda de Vida

Suma tus resultados y comienza a completar la rueda tu rueda de vida

Escribe tus resultados, puedes pintar cada dimensión:



3. Camino de Transformación

3.0 - ¿Cómo Gestionar la rueda de la vida?

ANALIZAR Y REFLEXIONAR

Para cada uno de los aspectos de tu vida, haya salido nota alta o baja, toma el tiempo de analizar la situación y de reflexionar. Aquí les compartimos algunas preguntas para que puedas profundizar en cada aspecto de la rueda de tu vida.

CUERPO Y SALUD

¿Suelo estar en forma, tomo muchas medicinas, hago ejercicio suficiente? ¿Necesito ayuda psicológica?

DESARROLLO INTERIOR

¿Cuál es mi propósito en la vida, noto que no me conozco, me abruma mis emociones, me falta autoestima...?

AMBIENTE FÍSICO

¿Me gusta mi hogar, tiene orden, tiene organización, me siento a gusto en casa, invito a mis amigas y familiares, me representa mi hogar?

RELACIONES

¿Cómo son las relaciones con mis cercanos, paso suficiente tiempo de calidad con ella? Mis relaciones suman a mi crecimiento como persona y a mi bienestar? ¿Y a la inversa, sumo yo valor en mis relaciones?

FINANZAS E INGRESOS

¿Gano suficiente, gasto demasiado, debería ahorrar más, no lo sé, cómo puedo gestionar mejor mi dinero, necesito ayuda de un contable?

DESARROLLO PROFESIONAL

¿Estoy satisfecho con mi trabajo y de sus condiciones? ¿Es lo que quería ser? ¿Qué opciones laborales tengo?

DIVERSIÓN Y RECREACIÓN

¿Dedico tiempo para distraerme, he abandonado algún deporte o actividad que sin embargo me gustaba mucho, tiendo a aburrirme o siempre "pasar el tiempo" con la misma actividad (Netflix, Candy Crush, comer dulces...)?

AMOR Y PAREJA

¿Me siento amada? Ojo aquí que tu respuesta te da más información sobre una necesidad tuya que sobre la relación en sí.
¿Me siento satisfecha en esta relación?

3. Camino de Transformación

3.0 - ¿Cómo Gestionar la rueda de la vida?

PASA A LA ACCIÓN

Ahora tú decides, puedes empezar a trabajar en uno de los aspectos con menos nota o no, puedes empezar a trabajar 2 o 3 aspectos a la vez o centrarte en uno único. Dependerá de tus necesidades, es tu decisión.

De todos modos, no es que los diferentes aspectos sean totalmente independientes entre sí, no, están vinculados entre ellos por lo que las mejoras que aportes a una de las áreas se reflejarán en otras áreas de tu vida.

Entonces ahora:

- 1. Observa tu rueda y determina cuál va a ser el primer objetivo -o los primeros objetivos- para equilibrar tu vida.*
- 2. Define las acciones a seguir para conseguir tu objetivo.*
- 3. Desglosa aquellas acciones, anótalas y si quieres ponles una fecha de ejecución.*
- 4. Establece una fecha de revisión para de alguna manera asegurarte que pases a la acción o por lo menos para analizar porque no sería el caso.*
- 5. Visualízate con la meta cumplida.*

Tenemos todas la responsabilidad de nuestro propio bienestar por eso herramientas tan fáciles de utilizar como la rueda de la vida merecen que nos acerquemos a ella y tomemos el tiempo de probarla.



3. Camino de Transformación

3.1 COACHING HOLÍSTICO

Desbloquea tu potencial y sigue la llamada de tu alma. Supera los obstáculos y desafía tus miedos. Aprende poderosas herramientas holísticas para transformarte.

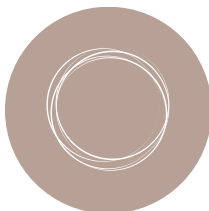
Para comenzar con tu camino de transformación el primer paso es avanzar en tu autoconocimiento, para ello ya comenzaste con el primer paso, sabiendo que dimensiones de tu vida debes equilibrar a través de este test.

COMIENZA



Sesiones de Coaching Holístico

A través de una sesión individual de Coaching Holístico buscamos abrir un nuevos espacios de autoconocimiento para que comprendas qué factores están actuando en relación a las dimensiones que necesitas superar y trascender.



Círculos de Desarrollo Interior

A través de los círculos de Desarrollo Interior utilizamos técnicas de Coaching holístico que te permitirán desbloquear tu potencial y equilibrar las dimensiones de tu vida que necesitas superar, en conjunto con otras personas.



Diplomado Coaching Holístico

Transfórmate mientras ayudas a otros. Nuestro Diplomado es un Programa de Formación Integral en la práctica del Coaching utilizando diferentes herramientas Ontológicas, de programación neurolingüística, energéticas y de conexión espiritual. A través de un proceso de aprendizaje transformacional, se desarrollan y adquieren las habilidades fundamentales para desempeñarse como Coach Holístico.

Formarte como Coach Holístico en Kamina es hacer una transformación profunda en tu vida.

CONTACTO

WhatsApp

+56977582210

Sitio Web

www.kamina.cl

Mail

contacto@kamina.cl

