



MUJERES QUE SI PUEDEN

Rueda de la vida



Esta es una herramienta poderosa para que puedas reflexionar sobre tu nivel de satisfacción en cada una de las áreas de tu vida.

Es ideal para etapa vital, para que puedas tener más claridad sobre cómo y dónde te encuentras y, desde allí, animarte a soñar hacia dónde quieres ir.

Siéntate lápiz en mano y conecta con las siguientes áreas de tu vida.

- **Salud física:** evalúa tu estado físico general, incluyendo tu energía, tu nivel de actividad física y tu alimentación.
- **Salud mental:** presta atención a tu estado de ánimo, tu nivel de estrés y tu capacidad para manejar las emociones difíciles.
- **Relaciones:** observa cómo están tus relaciones con tu pareja, familia, amigos y compañeros de trabajo.
- **Carrera profesional:** toma registro de tu nivel satisfacción con tu trabajo, tus objetivos profesionales y tu equilibrio entre la vida laboral y personal.
- **Finanzas:** evalúa cómo es tu situación financiera, incluyendo tus ahorros, tus deudas y tu seguridad financiera.
- **Espiritualidad:** busca en tu interior más profundo cual es tu conexión con algo más grande que tú misma, ya sea a través de la religión, la naturaleza o la meditación.
- **Pasatiempos e intereses:** toma nota de todas aquellas actividades que te hacen feliz y te dan energía.
- **Crecimiento personal:** registra cómo está tu deseo de aprender y crecer como persona.

Ilustración.: Storyset

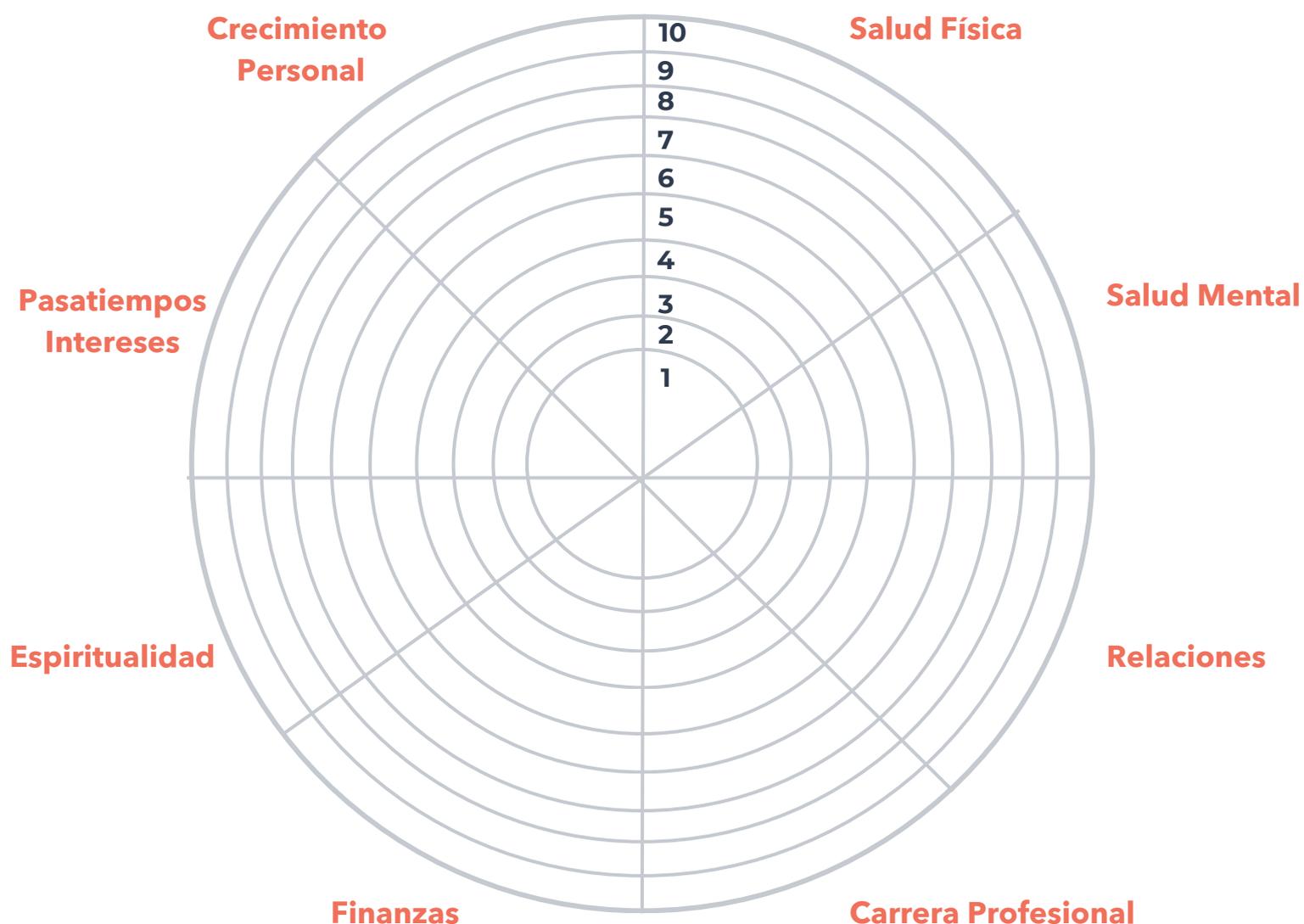




Rueda de la vida



Con todas esas respuestas en mente,
marca tu nivel de satisfacción en cada una de las áreas
Ten en cuenta: 1=Insatisfecha / 10= Plena



MUJERES QUE SI PUEDEN

"Que tu crisis de hoy, sea tu oportunidad para una vida mejor".

*Reflexión: ¿En qué áreas podrías mejorar en las siguientes 6 meses?
De qué manera?*

En **MUJERES QUE SI PUEDEN** creemos en VOS,
en tus capacidades y en todo tu potencial.

Conectar contigo misma es fundamental para superarte
y ser aquella mujer que siempre soñaste.

Por eso hemos creado esta **COMUNIDAD DE MUJERES 45+**

INGRESA A **WWW.MUJERESQUESIPUEDEN.COM**
y descubre todo lo que hemos creado para tí.





CONTACTA CON NOSOTRAS



Ana Pheulpin

Midlife Coach
Comunicadora Social

 @lic_anapheulpincoach
 anapheulpin@gmail.com
 +54 3329543716



Liliana Marion

Midlife Coach
Psicóloga Argentina

 @marion.liliana.coach
 marion.liliana@gmail.com
 +34 643810373

 @mujeresquesipueden

 @mujeresquesipueden

Sumate a esta comunidad de

MUJERES QUE SI PUEDEN