

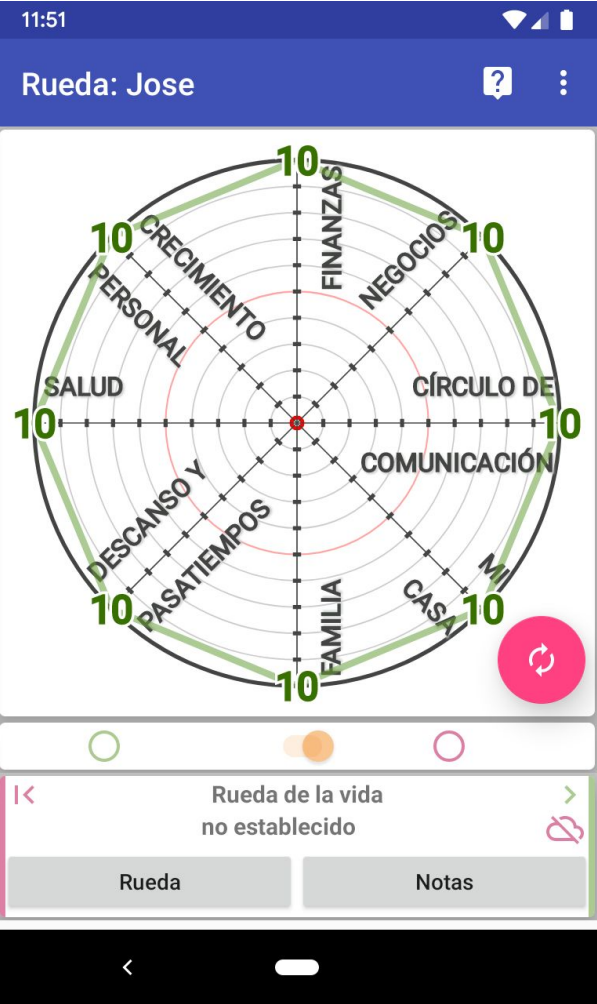


Uso práctico de la aplicación La Rueda De La Vida.

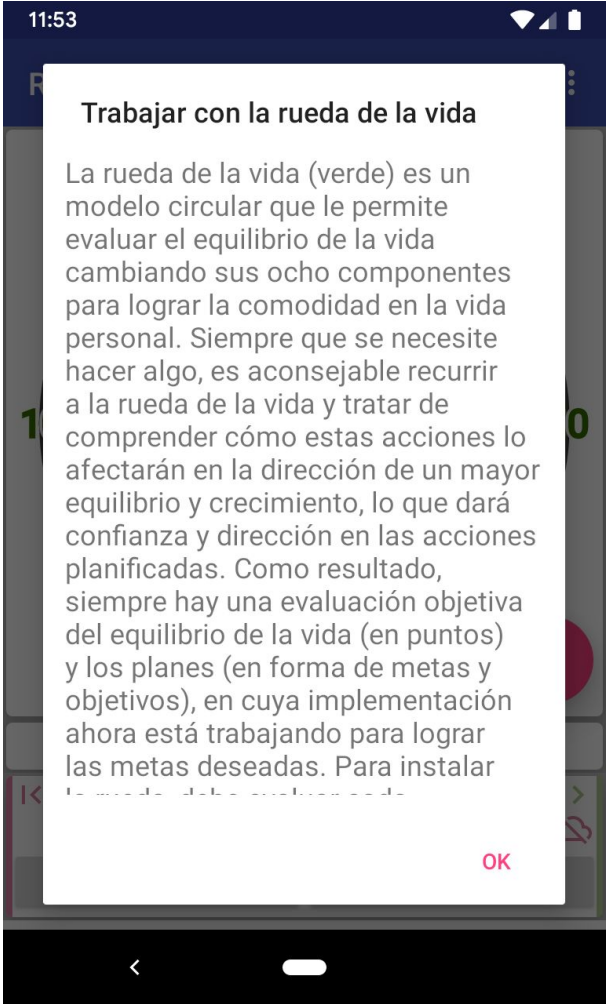
Autoestima, desarrollo y gestión del desempeño humano.

ARC Company

1. Descargue la aplicación, ejecútela en el teléfono inteligente, ingrese su nombre y número de teléfono, aparecerá la plantilla de rueda de vida para llenar



2. Haga clic en el icono de signo de interrogación en el menú; esta es Ayuda y lea el procedimiento para configurar sus valores en la rueda. Para cada pantalla, el contenido de la Ayuda será diferente.



3. Para continuar, debe pensar y distribuir todos los aspectos de su vida en las áreas propuestas en la plantilla 8, para que estas áreas reflejen toda su vida. Si alguna de las áreas no está clara para usted, puede cambiarles el nombre o redefinirlas en la suya, que se mostrará en lugar de las propuestas de forma predeterminada. Para hacer esto, haga clic en el icono "tres puntos" en el menú y seleccione el elemento "" Establecer títulos en la rueda "para ir a la pantalla de ajuste de nombre en la rueda.



4. La aplicación le permite cambiar el nombre o redefinir los nombres de las áreas de la vida para su conveniencia. Para hacer esto, debe escribir sus nombres por defecto, para una o más áreas de la vida. En este caso, los nombres de usuario sin llenar (vacíos) serán reemplazados por los nombres predeterminados en la rueda automáticamente.

Para transferir palabras en relación con los radios de la rueda, use la barra espaciadora, para combinar palabras, use el guión bajo para que los nombres se vean hermosos en la rueda sin intersecciones de palabras.

Tan pronto como complete los nombres de usuario, haga clic en el botón a continuación - "Títulos personalizados" para confirmar el uso de sus nombres, o deje "Títulos predeterminados" para usar los nombres predeterminados. Haga clic en el icono del menú - "retorno de carro" para recordar los nombres de usuario y volver a la plantilla de la rueda de vida con los nombres requeridos, de acuerdo con su elección.

Puedes cambiar todos tus nombres en cualquier momento.

También puede cambiar entre el conjunto principal predeterminado y el conjunto de usuarios en cualquier momento.

Si, por ejemplo, desea utilizar la jerga para usted, pero desea mostrarle a otra persona su rueda de la vida, entonces, para esto, cambie los nombres al conjunto principal, que es el mismo para todos, y después de la conversación, vuelva a su conjunto habitual de nombres.

12:20

Establecer títulos en la rueda

←

CÍRCULO DE COMUNICACIÓN

Su título o nada para el título predeterminado

NEGOCIOS

Su título o nada para el título predeterminado

FINANZAS

Su título o nada para el título predeterminado

CRECIMIENTO PERSONAL

Su título o nada para el título predeterminado

SALUD

Su título o nada para el título predeterminado

DESCANSO Y PASATIEMPOS

Su título o nada para el título predeterminado

FAMILIA

Su título o nada para el título predeterminado

MI CASA

Su título o nada para el título predeterminado

Títulos predeterminados

Títulos personalizados

<

5. Establezca sus valores de las esferas de la vida en la rueda, lo que entendió en el subpárrafo 3. Para hacer esto, haga clic en el botón "Rueda" en la parte inferior de la pantalla, a la izquierda, que desbloquea la rueda para establecer valores en la rueda. En este modo, debe presionar secuencialmente el radio de rueda deseado en cualquier lugar del 0 al 10 y, sin presionar, mueva el dedo por la pantalla en la dirección del radio seleccionado, hacia adelante o hacia atrás, hasta que aparezca una cifra correspondiente a su evaluación de la esfera seleccionada. Una vez que se establece el valor, continúe con la siguiente área hasta completar los valores con toda la plantilla. Después de configurar todos los valores, debe recordarlos haciendo clic en el botón "Listo". Para cancelar los cambios, presione el botón - "Cancelar", la rueda volverá a los valores anteriores sin almacenar.

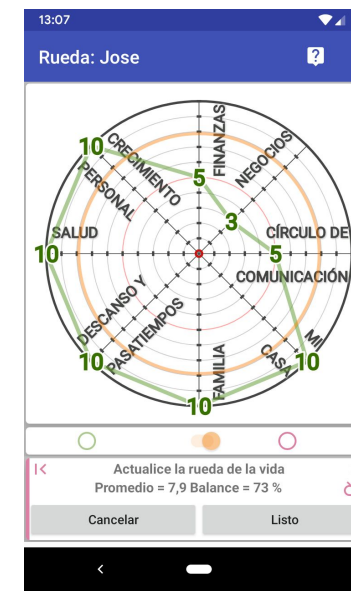
Rueda intermedia 1



Rueda intermedia 2



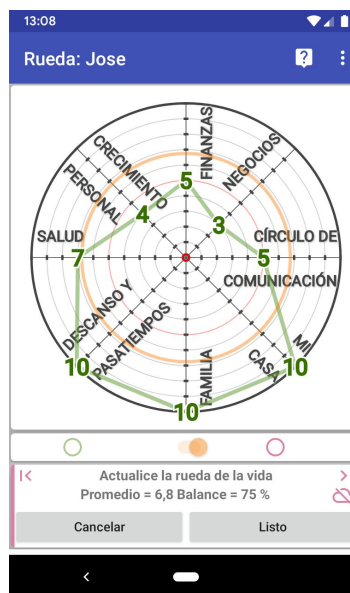
Rueda intermedia 3



Rueda intermedia 4



Rueda intermedia 5



Rueda intermedia 6



Rueda intermedia 7



Rueda lista recordada



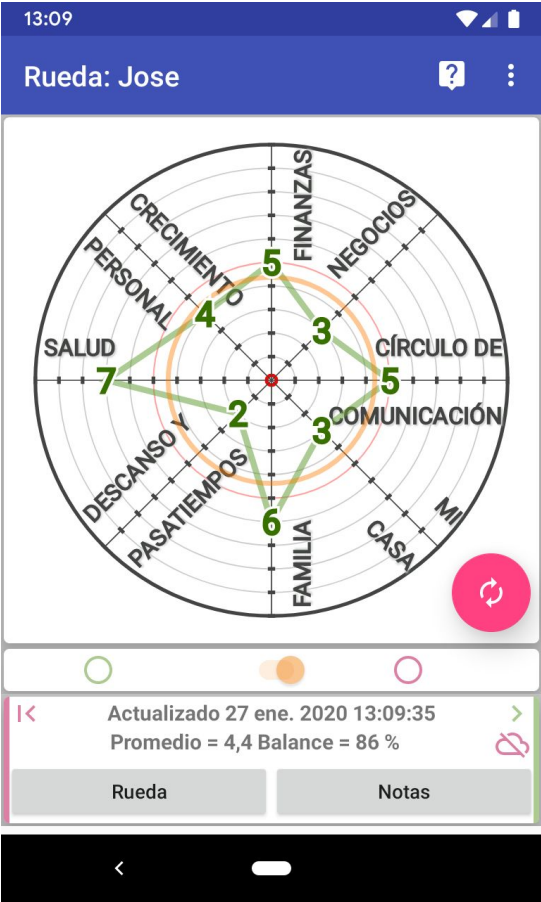
Atencion

No presione el botón "Listo" hasta que haya realizado todos los cambios en la rueda. Entonces, todos los cambios se aplicarán a una rueda. Si no recuerda todos los cambios, las ruedas intermedias entrarán en el historial, lo que interferirá con su visualización. Es imposible eliminar las ruedas intermedias e innecesarias, de modo que la historia permanezca como está, sin cambios.

Si cometió un error y registró las ruedas intermedias en el historial, para borrar la base de datos, debe eliminar la aplicación de su teléfono inteligente y volver a cargarla en Google Play, y comenzar de nuevo con el párrafo 1.

6. Para facilitar la visualización y el trabajo con la rueda en la aplicación, es posible cambiar el tipo de rueda: contorno o plenitud. Cambie el tipo de rueda para la conveniencia que más le guste, en cualquier momento, con los botones en la tarjeta central, verde para la rueda y rojo para el propósito. También puede apagar o encender la pantalla de la rueda naranja moviendo el interruptor naranja.

Ver -
contorno



Ver -
plenitud



Ver -
sin rueda naranja



7. Después del tremendo trabajo que ha realizado para evaluar su condición real y crear su primera rueda de vida, es hora de continuar con su estudio.

En primer lugar, verá una rueda naranja promedio calculada automáticamente que tiene un nivel promedio de su rueda pero cuyo saldo = 100%. Esto es por lo que se recomienda luchar disminuyendo constantemente los valores de las esferas que se encuentran detrás del círculo naranja en incrementos de 1 punto en una escala de 10 puntos y aumentando los valores de las esferas que se encuentran dentro de la rueda naranja.

La rueda naranja es su guía para establecer objetivos que se establecerá para alinear su rueda verde con la naranja.

Dado que el balance del green, la rueda real es solo del 86%, todos los objetivos deben apuntar a su restauración inicial, paso a paso, acercando el balance al 100%, es decir, el balance de la rueda naranja. En este caso, es necesario comparar este aumento con la sensación real de comodidad en su vida, ya que este modelo es solo una herramienta, un mediador entre la sensación inicial de comodidad de la vida y la posterior.

También debe tener en cuenta que la rueda muestra todas sus acciones en todas las áreas de la vida a diario, las 24 horas del día. Por lo tanto, es imposible aumentar una esfera sin reducir otra durante el período de restauración de la rueda de la vida para equilibrar = 100%.

Por otro lado, todas las esferas de la vida están interconectadas. Los cambios en una esfera no deberían causar una disminución en las esferas ya subdesarrolladas.

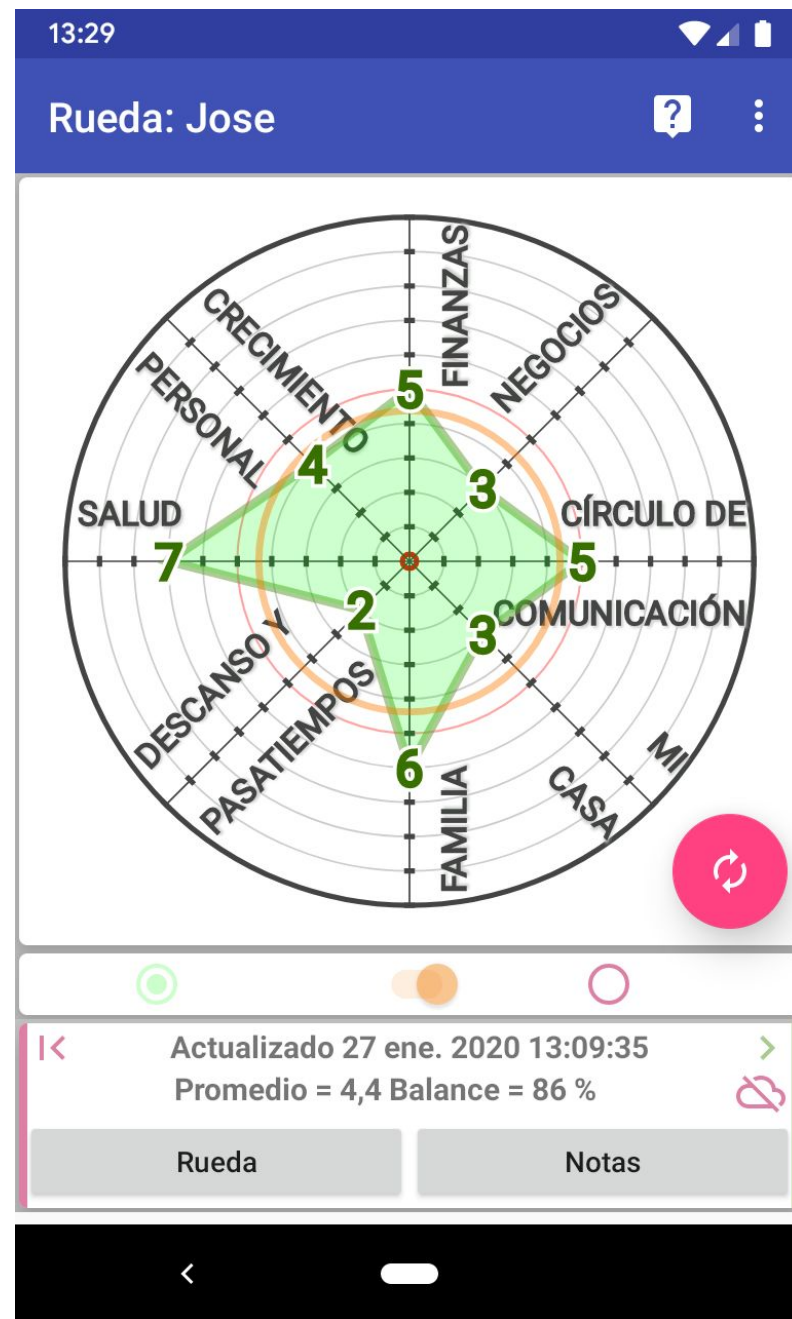
Por lo tanto, equilibrar la rueda, en primer lugar, es un compromiso entre una persona y él mismo, para lograr la comodidad de la vida real.

Una garantía de lograr la comodidad en la vida puede ser su honestidad en relación con usted mismo al establecer valores en el volante y reevaluar los resultados reales logrados en forma de objetivos.

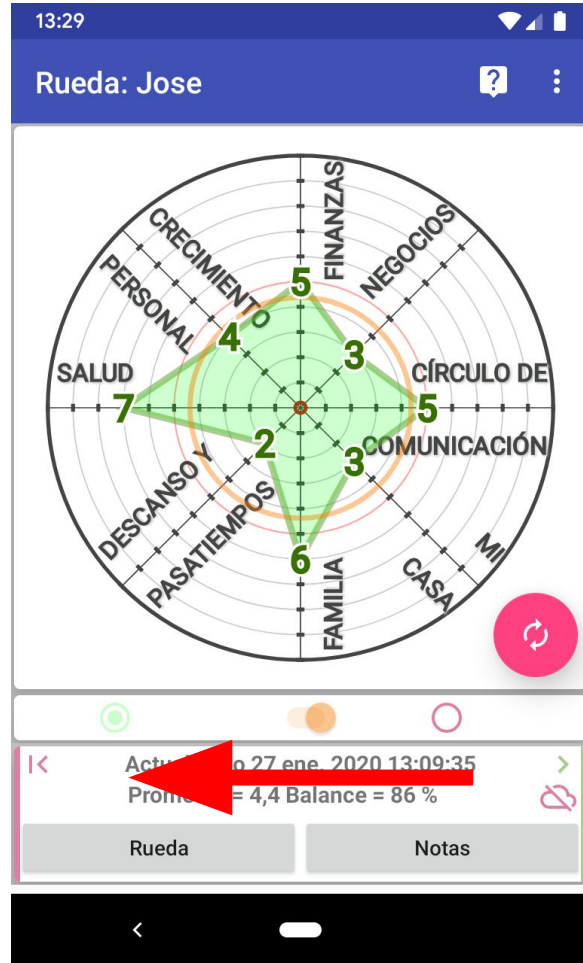
La aplicación le permite sobreestimar, cancelar o extender la validez de los objetivos establecidos de acuerdo con el resultado realmente alcanzado.

No olvides presionar el botón "Notas" y escribir una nota en tu primera rueda de la vida, destacando aquellos componentes con los que no estás muy contento, o algo más. La nota se recuerda para cada rueda, para ver cómodamente su historial, tanto para el tipo de rueda como para las notas.

Ahora está listo para establecer objetivos y escribir tareas en la aplicación.



8. Mueve la carta inferior hacia la izquierda en la flecha roja para establecer objetivos



9. Ver para establecer objetivos. Cuando la línea punteada roja va a lo largo del verde, esto significa que no hay objetivos en este momento



10. Miraste tu rueda y viste que varias esferas de esferas que tienes tendidas fuera de la rueda naranja, esta es tu reserva, que quizás quieras redistribuir a algún tipo de esfera subdesarrollada. Siempre es necesario recordar que cualquier esfera está conectada con personas y relaciones en cada esfera concreta, por lo tanto, cualquier cambio puede conducir a un cambio en las relaciones, por lo tanto, es mejor coordinar dichos cambios con ellos, justificando claramente sus objetivos. Por otro lado, estos cambios te afectarán. Pero discutí con su familia que si reduce el tiempo que pasa con su familia, puede dedicar más tiempo al negocio, lo que afectará positivamente a la familia en el futuro cercano.

Recordando que necesita avanzar hacia el equilibrio en un punto, decidió establecer los dos primeros objetivos: reducir el alcance - FAMILIA en 1 punto y aumentar el alcance - NEGOCIOS en 1 punto

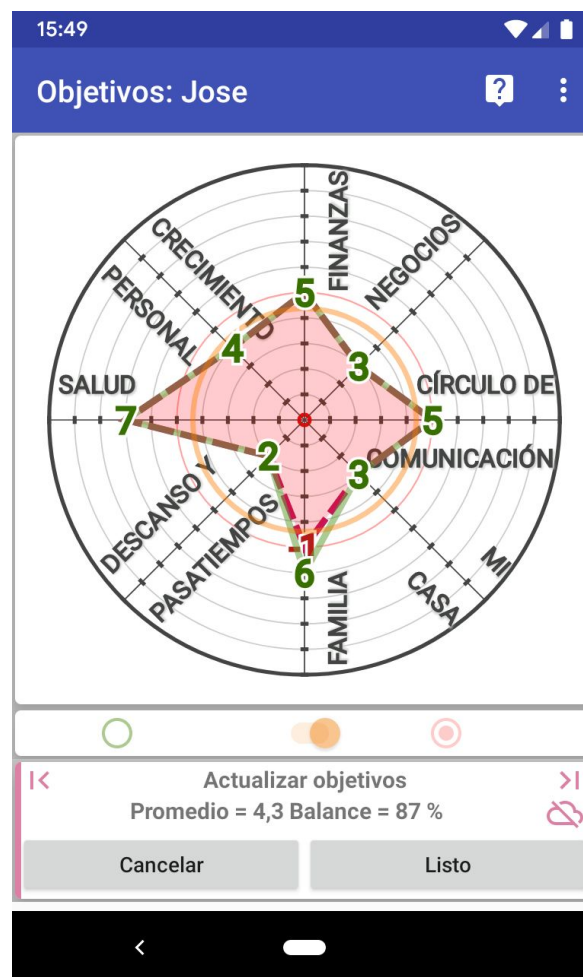
Para establecer objetivos en la rueda, debe hacer clic en el botón "Objetivos" para desbloquear los objetivos en la rueda, hacer clic en el radio de la rueda de cada objetivo seleccionado y arrastrarlo al número requerido de puntos con un signo "+" en caso de un aumento planificado en el valor de la rueda de vida y "-" en caso de reducción prevista en el valor de la rueda de la vida.

Los objetivos que planeó lograr en un período de tiempo están mejor indicados en la rueda juntos, antes de recordarlos. Después de especificarlos, haga clic en el botón "Listo". La rueda roja es su futura rueda verde de la vida, después de los plazos que aún no ha establecido.

Por lo tanto, establece dos objetivos, pero los plazos planificados para ellos aún no se han indicado para usted, por lo que la aplicación le informa sobre el plazo para el período de tiempo que ha reservado para alcanzarlos. También debe escribir tareas para cada objetivo que va a completar específicamente en este período de tiempo. Tenga en cuenta que cualquier objetivo movido hacia el equilibrio ya lo mejora. Entonces, si logra sus dos primeros objetivos, su saldo crecerá del 86% al 89%.

Has decidido por ti mismo alcanzar los dos objetivos en el transcurso de, por ejemplo, un mes y has decidido las tareas. Para hacer esto, haga clic en el botón "Tareas" para seleccionar un objetivo para el cual establecerá plazos y escribirá tareas.

Establecer el primer objetivo -1

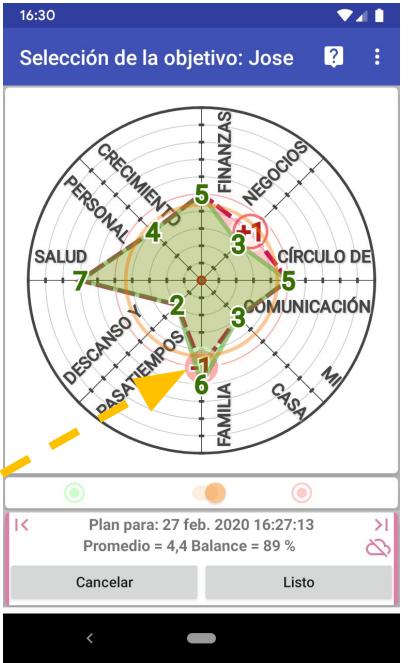
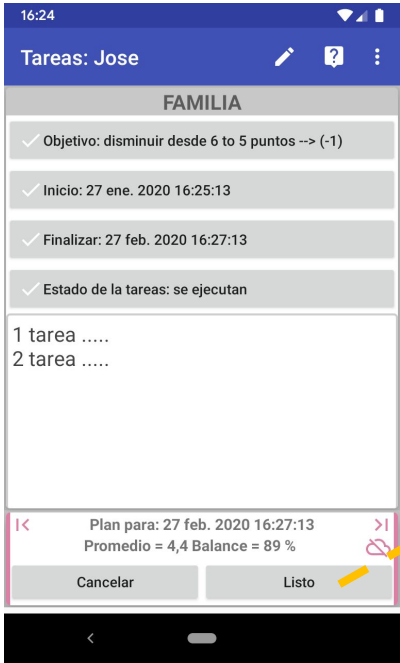
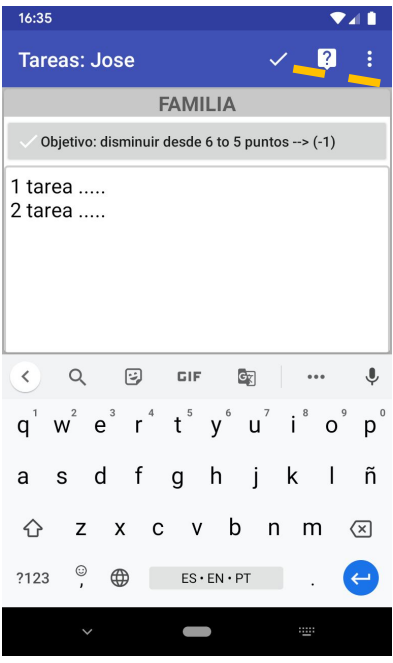
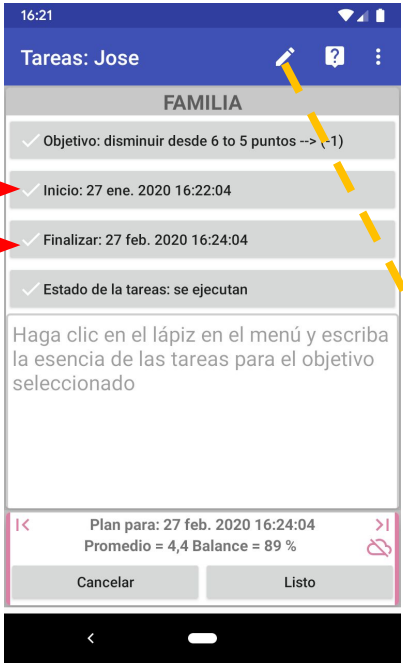
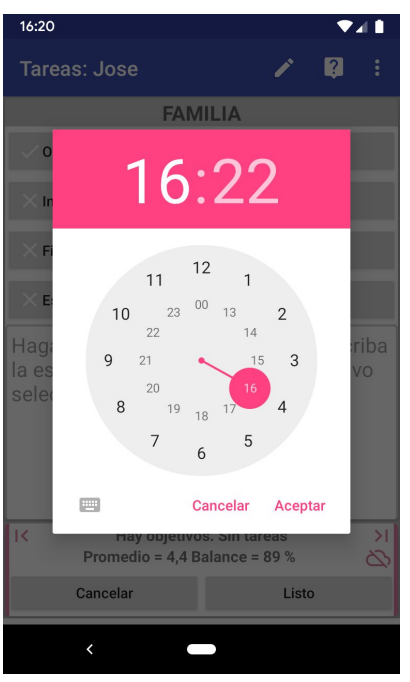
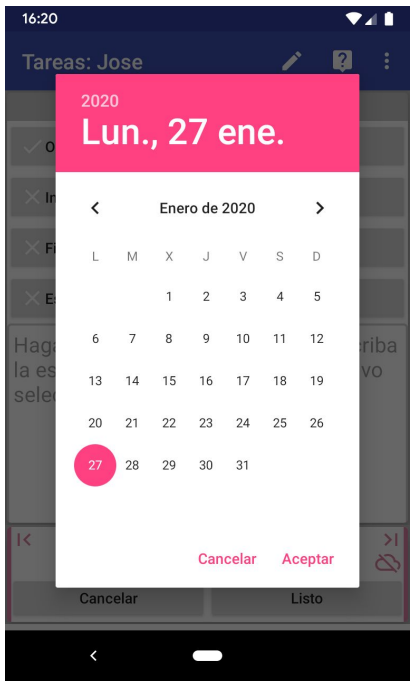
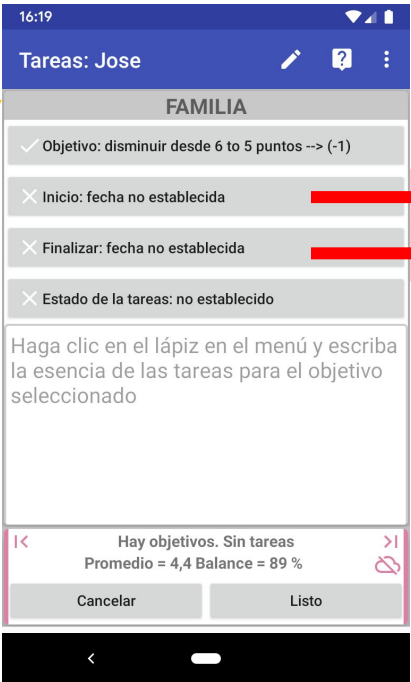


Establecer el primer objetivo +1



11. Establecemos plazos para el objetivo de FAMILIA y escribimos tareas claras y precisas para que se complete.

La rueda naranja siempre muestra el nivel equilibrado de la rueda verde actual, y el nivel y el equilibrio en la carta inferior, cuando se trabaja con objetivos, muestra el nivel futuro y el equilibrio de la rueda planificada después de alcanzar los objetivos.

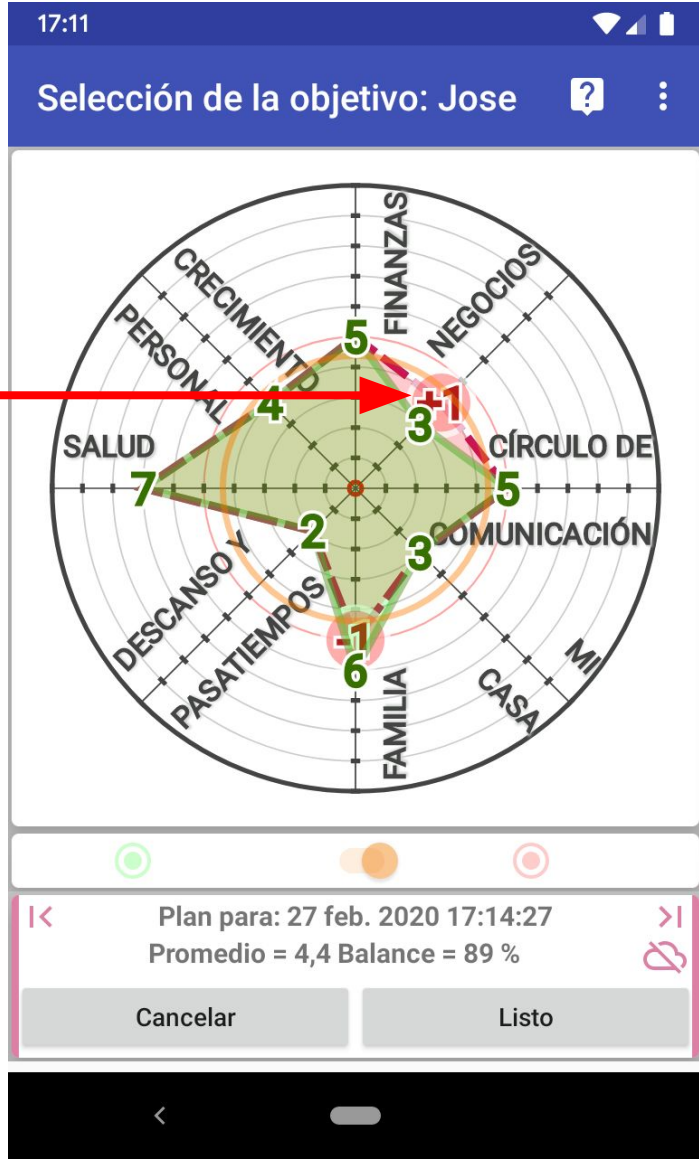
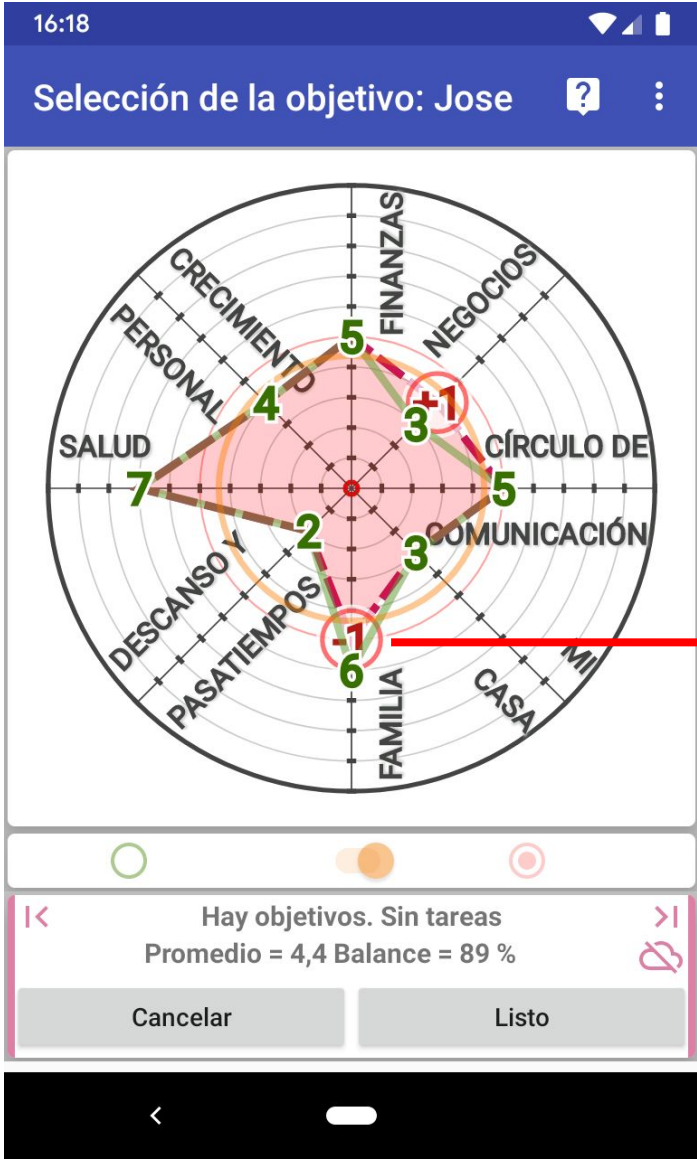


12. Del mismo modo, establecemos plazos para el segundo objetivo y procedemos a completar las tareas escritas para cada objetivo. La tarjeta inferior muestra la última fecha de finalización planificada de todos los objetivos.

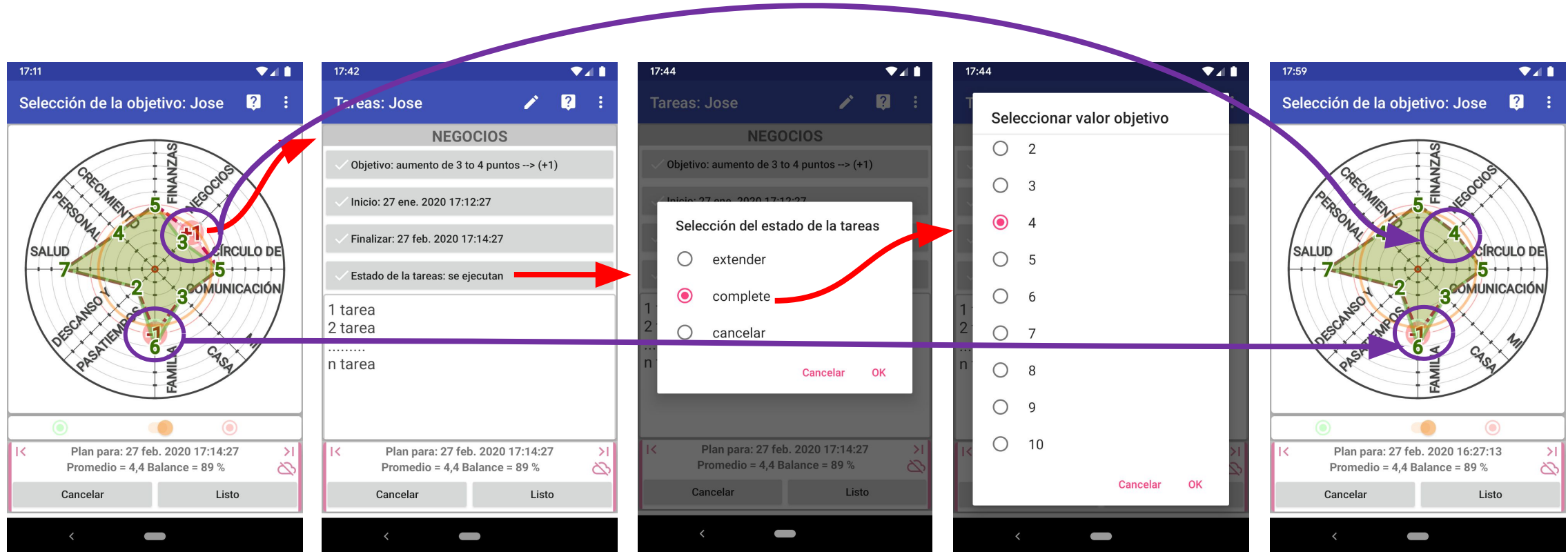
Los círculos vacíos con un contorno rojo significan que los objetivos se establecen pero no se rastrean, porque no hay plazos para su logro

Un objetivo con una fecha límite establecida para el logro, y el segundo no

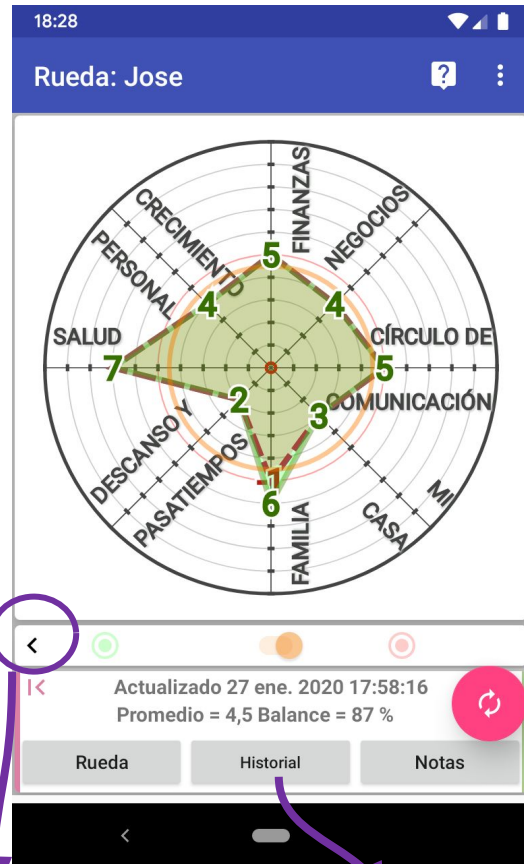
Todos los círculos llenos significan que los plazos para el logro se establecen para todos los propósitos. Puede comenzar a completar tareas para lograr sus objetivos.



14. En cualquier momento, puede cancelar, ampliar o completar el objetivo, si es necesario. Cuando se cancela el objetivo, el valor del objetivo se vuelve igual a 0 y el objetivo en sí se borra con todas las tareas. Cuando se completa el objetivo, la aplicación ofrece reevaluar el resultado alcanzado para el objetivo. Si cree que su evaluación es justa, simplemente confirme su valor. Después de la confirmación, la rueda verde de la vida cambiará su valor al agregar el valor del objetivo, teniendo en cuenta su signo, al valor anterior de esta esfera de la rueda y escribir la rueda anterior en la historia. Todos los objetivos incompletos se transferirán a una nueva rueda de la vida y se seguirán rastreando. En nuestro caso, se alcanzó un objetivo antes de lo previsto, por lo tanto, lo completamos y confirmamos el valor calculado de esta esfera - NEGOCIOS, y el objetivo - FAMILIA continúa cumpliéndose hasta la fecha límite especificada, por lo tanto, no se completó y se trasladó a una nueva rueda. Por lo tanto, puede establecer y cancelar objetivos fácilmente, establecer y extender plazos. Volvamos a la sección Rueda.



15. Presione el botón - "Historial" para ingresar al modo de animación de las ruedas de la vida. Establezca la fecha de inicio para reproducir el historial de la rueda de vida, o use los botones de navegación para moverse a la rueda deseada, configure el tiempo de reproducción con el control deslizante y comience a animar su historia desde la fecha seleccionada a la actual. Puede detener la animación en cualquier momento haciendo clic en la rueda en cualquier lugar para leer sus notas en esa rueda, avanzar o retroceder por la historia y comenzar la animación nuevamente desde la rueda en la que se detuvo sin elegir una fecha.



Botón para ir al comienzo de la historia.

Botón para pasar a la animación de la historia



Botón para seleccionar la fecha deseada desde la cual la animación se mostrará a la rueda de la vida actual

Control deslizante de tiempo de juego de historia

Botón de inicio de animación de historial

Botón de retorno de la animación de la historia

16. En el curso de su movimiento hacia el equilibrio y un mayor crecimiento equilibrado, pueden surgir factores externos que afectan su vida, independientemente de usted. Mira tu rueda de la vida actual. Considere en qué área ha ocurrido este cambio y en qué áreas interrelacionadas ha afectado. Realice cambios en la nueva rueda a partir del punto 5. sin prestar atención a los objetivos establecidos anteriormente. Recuerda la nueva rueda. La rueda anterior se moverá al historial automáticamente. Cancele, cambie los valores o los plazos para el logro o establezca nuevas metas que correspondan a la nueva realidad, comenzando con el subpárrafo 10. Ahora, ha alineado su rueda de la vida y ha descubierto cómo avanzar hacia un equilibrio y un crecimiento equilibrado. Siempre lleve su rueda a la realidad, entonces siempre mostrará correctamente el nivel requerido y el equilibrio de una rueda naranja equilibrada, de modo que pase exactamente tanto tiempo, atención y esfuerzo como sea necesario para lograrlo, sin pánico, alegría excesiva, pero con calma y conciencia .

“La Rueda De La Vida En Línea”

- Esta es la segunda aplicación que tiene todas las características de la aplicación gratuita "La Rueda De La Vida Fuera de Línea", pero con herramientas desarrolladas para trabajar en grupo, no importa en qué parte del mundo se encuentre cualquiera de los miembros del grupo, ya que las ruedas se intercambian instantáneamente a través de Google cloud Más detalladamente hablaremos de ello más adelante a medida que nos interese el producto base: La Rueda De La Vida Fuera De Línea.