

A RODA DA VIDA

Um bom começo para saber se estamos em equilíbrio, é utilizarmos a Roda da Vida. Porque, como toda boa roda, se ela não estiver “redonda”, vai deslizar muito mal e você vai sentir os efeitos. A Roda da Vida é uma ferramenta, que é dividida dez áreas descritas logo abaixo.

Você pode avaliar estas áreas de sua vida pontuando como estão, e estabelecendo o que quer e precisa melhorar em cada uma delas. Preencha cada um deles de acordo como seu grau de satisfação naquela área.

Profissional: Você gosta do trabalho que faz? Tem evoluído dentro dele ou se considera estagnado?

Social: Você tem amigos íntimos, com quem possa compartilhar quando precisa? Sua vida social está de acordo com o que você deseja?

Lazer: Você tem algum hobby ou atividade criativa? Faz alguma atividade que lhe dê prazer pessoal (como colecionar selos, jardinagem etc.)?

Relacionamentos: Você está satisfeito com o seu relacionamento amoroso – ou com o fato de estar sozinho, se estiver? E com seus relacionamentos pessoais no trabalho e em casa?

Emocional: Você vive uma vida que considera que vale à pena? Sente-se feliz a maior parte do tempo?

Financeiro: O nível de vida que tem é satisfatório para você? Você sente-se próspero ou dinheiro é algo que a/o angustia?

Família: Como é o seu relacionamento com sua família? Você tem se dedicado a eles?

Espiritualidade: Você tem alguma prática que considere espiritual – mesmo que não seja ligada à uma religião formal? Essa prática é satisfatória para você?

Física: Você pratica alguma atividade física? Tem caminhado pelo menos?

Intelectual: Você tem procurado se desenvolver? Tem feito algum curso ultimamente?

A RODA DA VIDA

