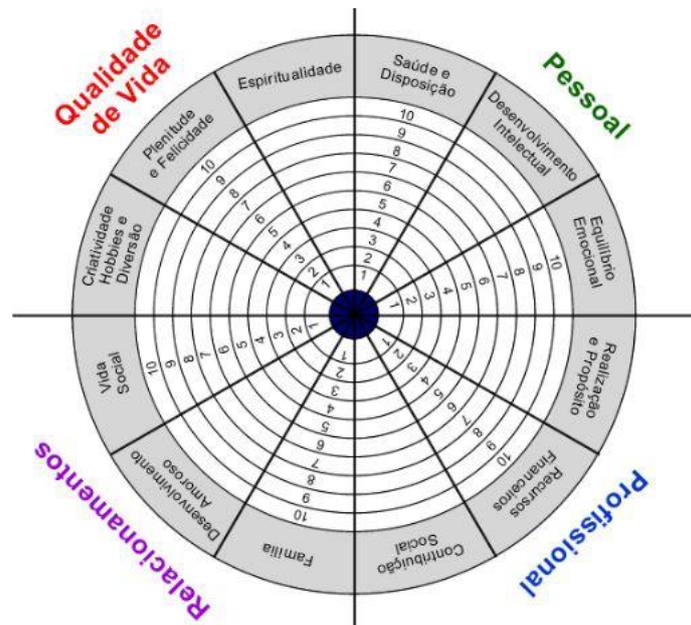


Roda da Vida



A Roda da Vida é uma ferramenta de autoconhecimento e análise dos diversos setores que integram a sua vida, e que são considerados fundamentais para a conquista do equilíbrio pessoal. Tem como objetivo medir o nível de satisfação geral em relação à sua vida e descobrir quais são as áreas que estão desalinhadas, ajudando a encontrar um equilíbrio entre todas.

Consiste num círculo dividido em doze divisões e que cada uma delas representa uma área da sua vida, organizadas em quatro quadrantes. Os quadrantes representam os principais setores da sua vida, tais como: pessoal, profissional, relacionamentos e qualidade de vida dentro de cada um deles têm segmentos diferentes.

Tríade Pessoal

- Saúde e disposição
- Desenvolvimento intelectual
- Equilíbrio emocional

Tríade Profissional

- Realização e propósito
- Recursos financeiros
- Contribuição social

Tríade Relacionamentos

- Família
- Desenvolvimento amoroso

- Vida social

Tríade Qualidade de Vida

- Criatividade, hobbies e diversão
- Plenitude e felicidade
- Espiritualidade

A ideia é que você avalie cada uma dessas áreas numa escala de 0 a 10 (onde o 0 representa insatisfação total e 10 representa a satisfação total), indicando o quanto está satisfeito ou bem-sucedido em cada uma delas.

Use cores diferentes para preencher cada uma delas, desta maneira, você terá uma ideia do seu momento atual.

A Roda da Vida é uma ferramenta simples, mas poderosa, que pode ajudá-lo a ganhar clareza sobre as suas prioridades e direcionar seus esforços para alcançar um maior equilíbrio e satisfação em todas as áreas da sua vida.

Para fazer uma Roda da Vida, siga estas etapas:

1. A roda da vida deve estar perfeitamente alinhada com aquilo que é importante para si, nesta fase da sua vida. Se necessário eliminem as áreas que não vos façam sentido ou seja se houver alguma área que não considerem ser importante na vossa vida podem eliminá-la.
2. Se faltar alguma coisa ou área, substituam, ou seja, imaginem que há uma área qualquer da vossa vida que não está aqui complementada coloquem-na por favor ao lado estará a alargar a roda. Entendam cada um destes quadrantes da forma que for importante para vocês, ou seja, se houver alguma categoria que não considerem relevante retirem-na se quiserem.
3. O que se pretende em toda a amplitude é ter todas as áreas que são importantes para a sua vida, ou seja, no fundo todas as áreas em que precise de preencher.
4. Use 2 lápis de cor diferente ou 1 lápis e uma caneta, para fazermos 2 etapas.
5. Na 1ª etapa com uma das cores, dentro de cada seção, preencham o nível onde consideram estar neste momento em cada uma dessas áreas, atribua uma pontuação de 0 a 10 para indicar o quanto você está satisfeito ou bem-sucedido nessa área. Quando estamos numa área só estamos a pensar naquela área, não temos de pensar nas outras todas e em cada uma das áreas a primeira coisa a avaliar é onde é que eu estou.
6. Na 2ª etapa, faça uma reflexão consciente e agora com outra cor, classifiquem o lugar onde gostariam de estar em cada uma dessas áreas.

Analise e reflita: Observe a sua Roda da Vida e reflita sobre o que ela revela.

- O que vou trabalhar? Quais as áreas que estão bem e quais as que precisam de mais atenção? Onde gostaria de ver mais equilíbrio ou melhoria? Qual é a prioridade?
- O que está a acontecer de positivo e de negativo?
- O que terá de acontecer para atingir o nível desejado?
- O que me está a impedir?

- Como vou fazer para lá chegar? Defina metas: Com base na sua análise, identifique as áreas específicas que gostaria de melhorar e defina metas claras e alcançáveis para cada uma delas.