

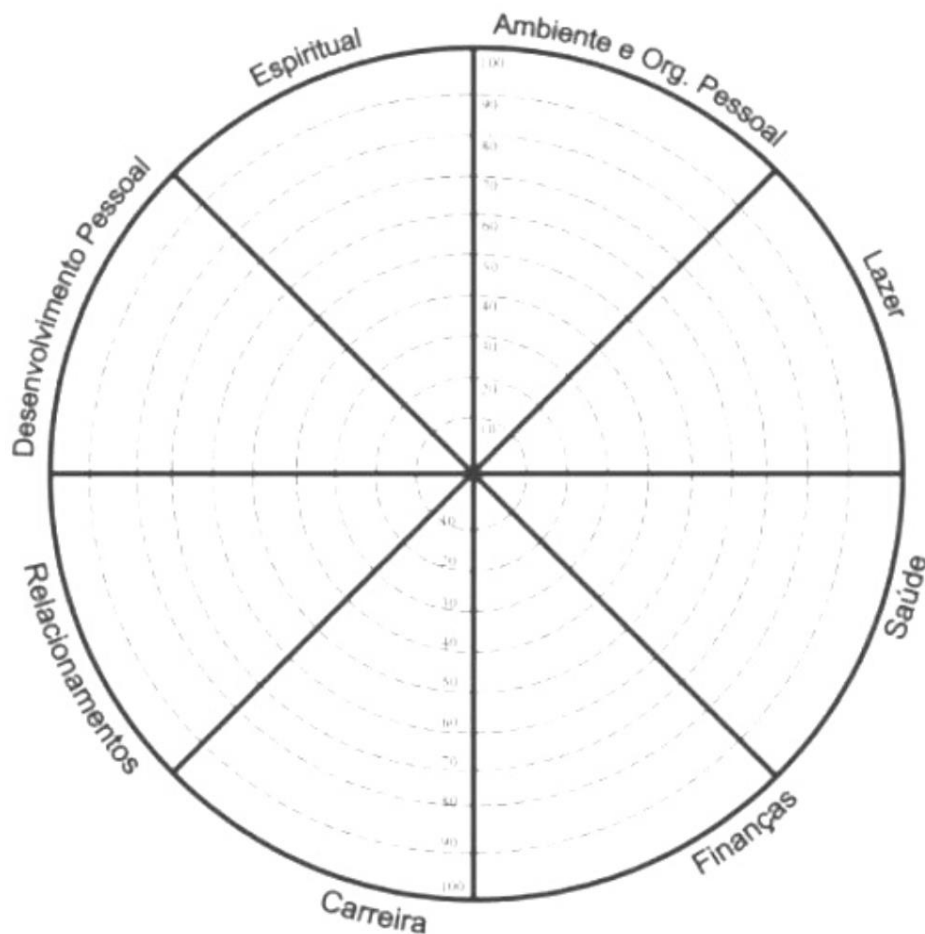
CURSO DE RESPIRAÇÃO COERENTE & MENTORIA

RODA DA VIDA

Pode fazer também esta roda da vida, e preencher os campos. No fim analise os resultados.

A Roda da Vida é uma ferramenta de Coaching que mede o índice de satisfação das pessoas em áreas importantes de sua vida.

Vai medir, de 0 a 10, o seu nível de satisfação com cada área. Depois dessa avaliação, poderás mensurar quais são as áreas que mais precisam de atenção, e entre elas, qual se resolvida primeiro lhe dará mais resultados.



Vamos considerar as áreas:

Desenvolvimento Pessoal:

Consiste em analisar, de 1 a 10, o seu nível de investimento atual em seu desenvolvimento pessoal.

- Cursos.
- Vivências.
- Livros.
- Estudos.

Espiritual:

A sua conexão:

- Universo.
- Consigo próprio@.
- Com o seu mundo.

Ambiente e Organização Pessoal:

Considere o ambiente do seu lar, do seu trabalho, uma área específica onde passe muito tempo ou mesmo a mesa onde trabalha.

Lazer:

Identifique que atividades está a fazer, que lhe trazem prazer, descontração.

- Tem algum hobby?
- Sai de casa? Vai ao cinema, ou teatro...?
- Passeia na natureza?
- Encontra-se com amigos ou família?

Saúde:

Não só as doenças que incomodam, mas também o cuidado que tem na prevenção.

- Faz exercício físico.
- Faz exames médicos?
- Alimenta-se de forma saudável?
- Levanta-se com energia e alegria?

Carreira:

Perceba como está sua relação com a atividade profissional que exerce.

- Sente realização com seu trabalho?
- Gostaria de trabalhar noutra área?

Relacionamentos:

Olhe para os diversos tipos de relacionamento, como o afetivo íntimo, relação com amigos e também com familiares.

Pode criar subdivisões para:

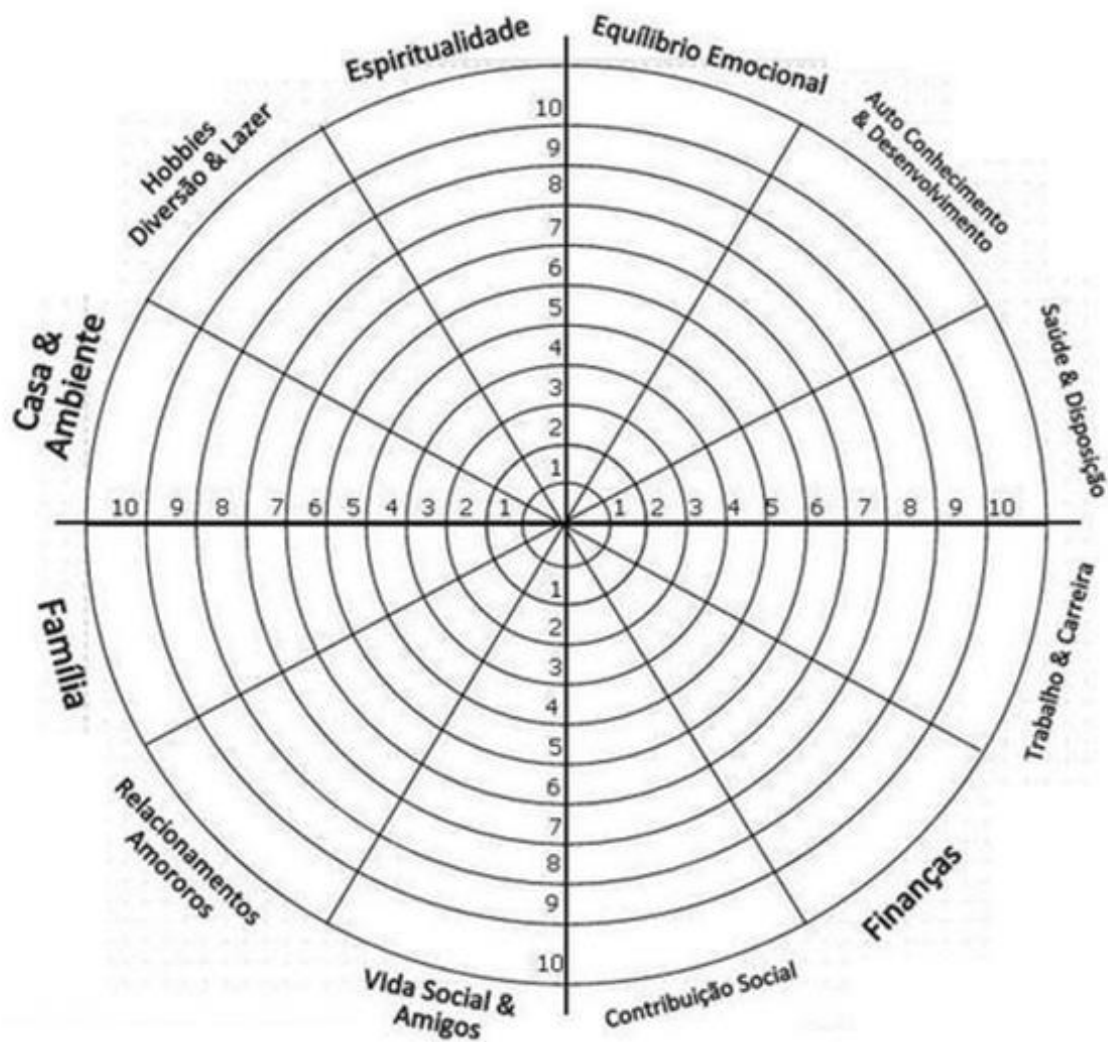
- Família.
- Cônjuge, ou parceiro.
- Filhos.
- Amigos.

Outras Rodas da Vida:

Deixo-lhe uma outra Roda da Vida para preencher os campos.

No fim analise os resultados.

RODA DA VIDA



Uma das áreas que não foi considerada na Roda anterior, foi a **Contribuição Social**. Esta área é muito importante, quanto mais contribuimos para os outros, mais recebemos.

Equilíbrio Emocional, esta também é uma área interessante que pode analisar, tendo em conta as suas emoções atuais que ainda precisa de trabalhar. Também permite analisar com o tempo a evolução.

Escreva abaixo o que precisa ainda de trabalhar.