

Roda da Vida

- Seja sincero em suas respostas, desta forma você saberá exatamente onde se encontra;
- É necessário atribuir uma nota que vai de 0 a 10, referente à satisfação que você possui em cada uma das áreas listadas na roda abaixo; (Pinte para possuir uma representação visual).
- Com o resultado final você saberá onde precisa de mais de atenção para se sentir realizado e satisfeito com a situação que se encontra;
- Realize uma reflexão para saber exatamente como está a sua vida e definir para onde deseja seguir em cada aspecto. E principalmente, quais são suas prioridades, principais interesses e que pontos importantes está anulando e impedindo desta forma o seu desenvolvimento;
- Algumas pessoas sugerem que cada esfera ou parte do gráfico tenha no mínimo 60% de satisfação, mas não existe uma regra, pois é muito pessoal. Ressalto que é preciso existir equilíbrio e harmonia entre os aspectos;
- Mas é importante ressaltar que sempre precisamos de modificações e evolução. Ao identificar qual área possui deficiências, é possível traçar um planejamento eficaz que o ajudará a trabalhar esse aspecto que está deficiente;



