



## COMO ESTÁ SUA VIDA?

Você está maximizando seu potencial e tendo o sucesso que deseja em todas as áreas da vida? Ou você está aceitando ter menos do que deseja e merece?

Dado que temos diferentes papéis na vida, é importante saber o quão satisfeito você está em cada área e, mais do que isto, o quão equilibrados os papéis estão. Para isso, sugiro que utilize uma das ferramentas mais prescritas pelos coaches: a **Roda da Vida**.

A roda da vida é um sistema de autoavaliação, originalmente desenvolvido pelos hindus para mapear como estão as principais áreas da vida de uma pessoa em um determinado momento.

A roda é composta por um círculo com as doze áreas da vida consideradas fundamentais para a conquista do equilíbrio pessoal.

Primeiramente pontue de 0 a 10 (ou de 0 a 100%) o quanto está satisfeito com a área em questão, depois faça a média por cada papel / área da Vida dividindo a soma por 5 e anote:

### Família

- i. Tempo dedicado aos familiares
- ii. Momentos agradáveis e amistosos com a Família
- iii. Diálogo e boa vontade para resolver conflitos familiares
- iv. Grau de abertura para falar e ouvir sem se sentir julgado
- v. Confiança e apoio mútuos

### Desenvolvimento Amoroso

- i. Tempo dedicado ao parceiro(a) amoroso(a)
- ii. Grau de abertura para falar e ouvir sem se sentir julgado
- iii. Satisfação com as relações sexuais
- iv. Criação de momentos românticos
- v. Compartilhamento mútuo de sonhos e expectativas de vida

### Vida Social

- i. Festas e reuniões periódicas
- ii. Esforço para manter contato com amigos e colegas
- iii. Quantidade de amigos que encontra regularmente
- iv. Qualidade dos encontros com amigos
- v. Participação em atividades em grupo

## **Espiritualidade**

- i. Paz interior
- ii. Coerência entre o que se fala e o que se faz
- iii. Força e equilíbrio internos
- iv. Tempo para si
- v. Conexão com a Força do Universo

## **Criatividade, Hobbies e Diversão**

- i. Geração de Novas Ideias
- ii. Qualidade do tempo dedicado ao lazer
- iii. Diversidade de formas para relaxar e se divertir
- iv. Prazer que as atividades proporcionam
- v. Relaxamento ou revigoramento após as atividades de lazer

## **Plenitude e Felicidade**

- i. Otimismo em relação ao futuro
- ii. Satisfação com a vida atual
- iii. Frequência com que sorri
- iv. Confiança em Você Mesmo(a)
- v. Sentimento de orgulho pelas conquistas do passado

## **Contribuição Social**

- i. Desejo sincero pelo sucesso dos outros
- ii. Respeito e cordialidade com as pessoas em geral
- iii. Colocar-se à disposição para ajudar alguém
- iv. Dedicção a ensinar o que sabe a outra pessoa
- v. Trabalhos voluntários ou doações

## **Recursos Financeiros**

- i. Equilíbrio entre ganhos e gastos
- ii. Reserva para momentos de crise
- iii. Satisfação com os rendimentos financeiros
- iv. Reserva para a “aposentadoria”
- v. Criação de oportunidades para aumento de renda

## **Realização e Propósito**

- i. Auto-imagem profissional positiva
- ii. Atividade profissional alinhada com valores e crenças
- iii. Satisfação com a carreira
- iv. Oportunidades de crescimento profissional
- v. Ambiente de trabalho desafiador

## Saúde e Disposição

- i. Alimentação equilibrada
- ii. Exercícios físicos regulares
- iii. Qualidade do sono
- iv. Controle do nível de stress
- v. Avaliação médica de rotina

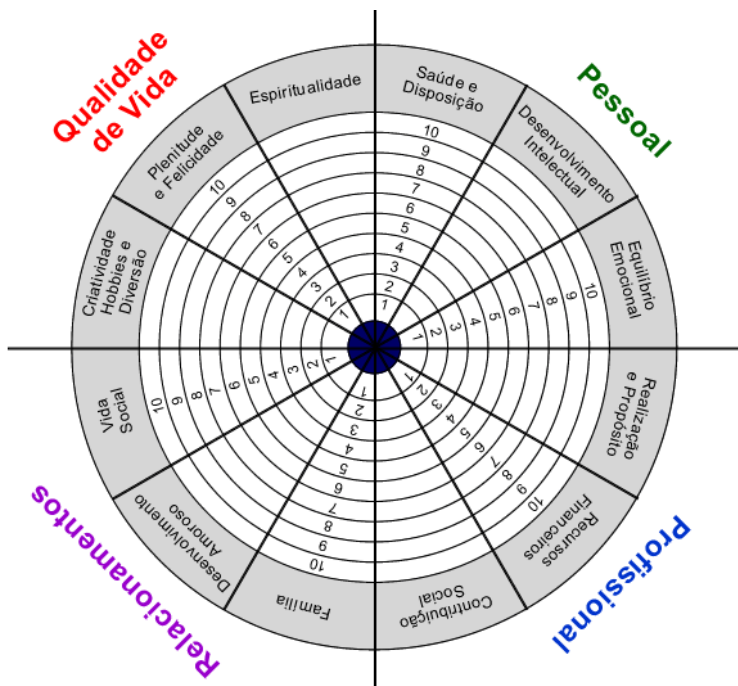
## Equilíbrio Emocional

- i. Manutenção do foco mesmo em momentos difíceis
- ii. Controle das emoções sob pressão e stress
- iii. Reações emocionais proporcionais aos eventos as geraram
- iv. Expressão de opiniões de forma clara e cordial
- v. Controle da frustração quando as expectativas não são atingidas

## Desenvolvimento Intelectual

- i. Manter-se informado
- ii. Leitura sobre temas diversos
- iii. Participação em cursos e treinamentos
- iv. Participação em atividades novas
- v. Participação em conversas de temas não habituais

Agora que você já sabe a satisfação em cada área (valor resultante da soma dada nas 5 afirmações dividido por 5), pinte cada área da sua roda:



**Atenção:** mais do que ter todas as áreas no grau máximo de satisfação o que é utópico, dado o dinamismo da nossa vida, você deve procurar ter o equilíbrio entre as diversas áreas.

Como diria minha Mentora Marcia Luz “identifique de que forma você “está rodando rumos aos resultados desejados e à sua felicidade.”

Ou seja, seu grau de satisfação entre as áreas da vida é semelhante? Sua roda gira? Ou ela está com valores muito diferentes e portanto não sairá do lugar?

Pois é, buscar um equilíbrio pessoal é o primeiro movimento em um processo de Coaching de Vida.

Mas por onde começar?

Pela Área de Alavanca (ou **Ponto de Alavancagem**).

Para saber qual é se pergunte: Qual das áreas, se você chegar a 100% de satisfação, impactará imediatamente as demais?

Esta é a área que você deve colocar mais foco e assim provocar indiretamente mudanças em outras áreas da vida ou na vida como um todo.

Qual é esta área? Escreva a data de hoje e a área aqui: