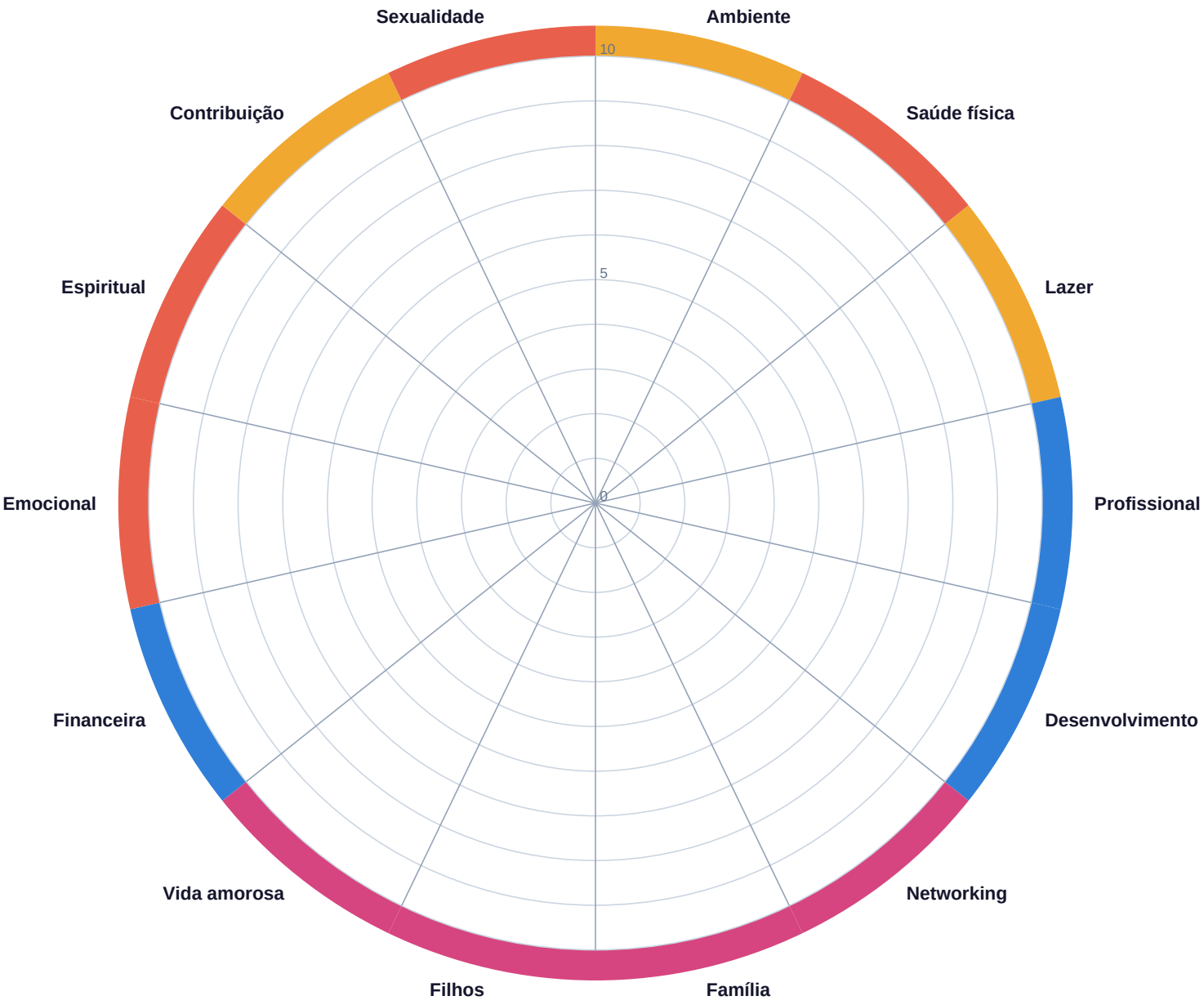
Roda da Vida

Modelo para imprimir e preencher

Nome: Data:

Como preencher: dê uma nota de 0 a 10 para cada área e pinte a roda do centro até a nota. Família e Filhos podem ficar em branco se não se aplicam.



0 no centro, 10 na borda

Qualidade de vida e sentido | Corpo e mente | Trabalho e recursos | Relações

Roda da Vida

Modelo para imprimir e preencher

Minhas notas

Hoje: como está. Quero: onde gostaria de estar em 90 dias. Primeiro passo: uma ação pequena para esta semana.

Área	Hoje	Quero	Primeiro passo
Ambiente físico			
Saúde física			
Lazer e recreação			
Vida profissional			
Desenvolvimento pessoal			
Networking e relacionamentos			
Família e parentes			
Filhos			
Vida amorosa			
Saúde financeira			
Equilíbrio emocional			
Espiritualidade			
Contribuição e doação			
Sexualidade e vida íntima			

Roda da Vida

Modelo para imprimir e preencher

Perguntas para refletir

Escolha as três áreas com mais energia de mudança e responda por escrito, em poucas linhas.

Ambiente físico
Qual elemento do seu espaço mais drena a sua energia, e o que dá para mudar em uma hora?

Saúde física
Qual hábito físico, se ficasse estável por 30 dias, mais mudaria a sua disposição?

Lazer e recreação
Quando foi a última vez que você fez algo só pelo prazer, sem pensar em produtividade? O que impediu de repetir?

Vida profissional
Se o seu trabalho melhorasse em um único aspecto, qual seria: clareza, reconhecimento, desafio, equilíbrio ou propósito?

Desenvolvimento pessoal
Que habilidade ou aprendizado, se você dominasse daqui a seis meses, mudaria mais a sua vida?

Networking e relacionamentos
Quem faz falta no seu dia a dia? De quem você gostaria de se reaproximar?

Família e parentes
Que conversa com alguém da família você vem adiando? O que a tornaria mais leve?

Filhos
Em que momento da semana você está realmente presente com eles, sem tela e sem pressa?

Vida amorosa
O que você gostaria de sentir ou viver mais nessa área? O que depende de você e o que depende de conversa?

Saúde financeira
O que mais gera preocupação financeira hoje: renda, dívida, falta de reserva ou falta de controle?

Equilíbrio emocional
O que mais alimenta a sua tensão hoje, e o que costuma ajudar você a voltar ao eixo?

Espiritualidade
O que dá sentido à sua vida hoje? Em que momentos você sente que está vivendo de acordo com o que valoriza?

Contribuição e doação
Para quem ou para qual causa você gostaria de contribuir mais, e com que tempo, talento ou recurso?

Sexualidade e vida íntima
O que deixaria esta área mais segura, livre e alinhada com o que é importante para você hoje?

Roda da Vida

Modelo para imprimir e preencher

Meu plano

Minha área alavanca (a que, melhorando, ajuda as outras)

Três passos para os próximos 30 dias

Quando vou rever a minha roda

Quem pode me apoiar