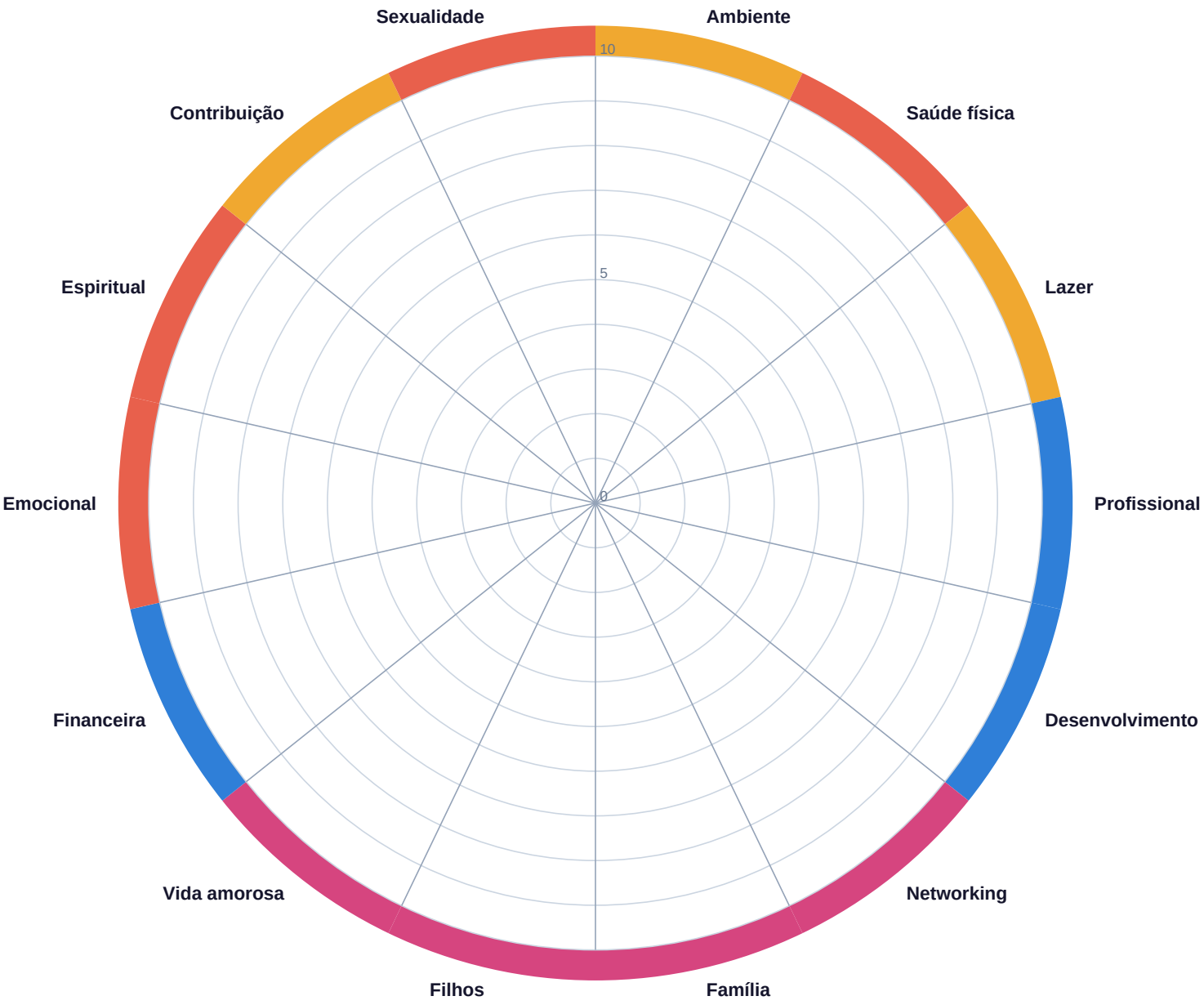
Roda da Vida

Modelo para imprimir e preencher

Nome: Data:

Como preencher: dê uma nota de 0 a 10 a cada área e pinte a roda do centro até à 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

As minhas notas

Hoje: como está. Quero: onde gostaria de estar daqui a 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 relações			
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 vontade de mudança e responda por escrito, em poucas linhas.

Ambiente físico
Que elemento do seu espaço mais lhe gasta a energia, e o que dá para mudar numa hora?

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

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

Vida profissional
Se o seu trabalho melhorasse num único aspeto, qual seria: clareza, reconhecimento, desafio, equilíbrio ou propósito?

Desenvolvimento pessoal
Que competência ou aprendizagem, se a dominasse daqui a seis meses, mudaria mais a sua vida?

Networking e relações
Quem lhe faz falta no dia a dia? De quem gostaria de se reaproximar?

Família e parentes
Que conversa com alguém da família anda a adiar? O que a tornaria mais leve?

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

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

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

Equilíbrio emocional
O que mais alimenta a sua tensão hoje, e o que costuma ajudá-lo a voltar ao eixo?

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

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

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

Roda da Vida

Modelo para imprimir e preencher

O meu plano

A minha área alavanca (a que, melhorando, ajuda as outras)

Três passos para os próximos 30 dias

Quando vou rever a minha roda

Quem me pode apoiar