



Roda da Vida

1- Saúde e Disposição

Você está com algum problema de saúde? Como está o seu corpo, seu emocional e sua mente? Você se sente uma pessoa saudável? Por quê? Quando levanta da cama, qual sua energia para o dia que está começando? Você se sente bem disposto ou parece que tem uma tonelada nas costas?

O quanto você tem respeitado o seu corpo como um organismo vivo? Se você abandonasse o parâmetro da perfeição, como seria a sua relação com o seu corpo daqui para frente?

2- Desenvolvimento intelectual

Você está satisfeito com o quanto você sabe? Durante seu dia a dia, o quanto você compreende os fatos ao seu redor e suas conexões? Quão profunda é sua visão de si mesmo e do mundo?

3- Equilíbrio emocional

Ao longo do dia, você percebe suas emoções equilibradas ou possui uma oscilação grande? Uma hora está bem, acontece alguma coisa e já fica nervoso ou triste?

Quando pensamos em uma semana ou em um mês, existe uma continuidade de sentimentos, ou há uma variação dependendo do momento? Se sim, existe um padrão? Em algum dia da semana ou um período do mês existe um desequilíbrio, uma fase que suas emoções mudam repentinamente? Qual a origem disso? Física ou mental? O que poderia ser feito, que se fosse feito, traria um equilíbrio emocional ao longo do tempo? O que acontece que faz com que seu emocional não seja constante e positivo?

4- Realização e propósito

Pensando em termos profissionais, o quanto você se sente realizado? Em sua atual ocupação profissional, você se sente bem ou existe alguma outra posição que deseja atuar? Qual o nível de congruência entre o que você faz profissionalmente e sua percepção de propósito de vida? O quanto o seu propósito de vida e sua profissão se misturam?

6- Contribuição social

Finalizando a tríade profissional temos a percepção do quanto o que fazemos contribui para a sociedade que estamos inseridos. Verdadeiramente, de zero a 10, quando o seu trabalho interfere positivamente na vida de outras pessoas? Você já parou para pensar na influência direta e indireta que seu trabalho tem no mundo?

Quais são as pessoas que você atende e quais as soluções que oferece a elas? De que maneira você tem uma atividade profissional significativa?

7- Família

Como está a sua relação com seus familiares? Em quais aspectos você acredita que poderia agir de forma diferente? Quais são as pessoas que você gostaria de manter um vínculo íntimo? E as que você quer manter uma relação amigável? Tem conseguido dar passos em direção a isso? Quais limites gostaria de estabelecer?

5- Recursos financeiros

O que significa recursos financeiros para você? Se pudéssemos trazer ao mundo esse sentido e colocar em números, qual seria a quantia que traria satisfação para você? Você está gerando recursos financeiros compatíveis com suas habilidades e conhecimentos, compatíveis com a sua entrega de valor à sociedade?

8- Desenvolvimento amoroso

Como anda o coração? Sente-se bem com relação a sua parceria? E sua relação você mesmo, qual seu nível de satisfação? O quanto você se ama?

4- Realização e propósito

Pensando em termos profissionais, o quanto você se sente realizado? Em sua atual ocupação profissional, você se sente bem ou existe alguma outra posição que deseja atuar? Qual o nível de congruência entre o que você faz profissionalmente e sua percepção de propósito de vida? O quanto o seu propósito de vida e sua profissão se misturam?

5- Recursos financeiros

O que significa recursos financeiros para você? Se pudéssemos trazer ao mundo esse sentido e colocar em números, qual seria a quantia que traria satisfação para você? Você está gerando recursos financeiros compatíveis com suas habilidades e conhecimentos, compatíveis com a sua entrega de valor à sociedade?

6- Contribuição social

Finalizando a tríade profissional temos a percepção do quanto o que fazemos contribui para a sociedade que estamos inseridos. Verdadeiramente, de zero a 10, quando o seu trabalho interfere positivamente na vida de outras pessoas? Você já parou para pensar na influência direta e indireta que seu trabalho tem no mundo?

Quais são as pessoas que você atende e quais as soluções que oferece a elas? De que maneira você tem uma atividade profissional significativa?

7- Família

Como está a sua relação com seus familiares? Em quais aspectos você acredita que poderia agir de forma diferente? Quais são as pessoas que você gostaria de manter um vínculo íntimo? E as que você quer manter uma relação amigável? Tem conseguido dar passos em direção a isso? Quais limites gostaria de estabelecer?

8- Desenvolvimento amoroso

Como anda o coração? Sente-se bem com relação a sua parceria? E sua relação você mesmo, qual seu nível de satisfação? O quanto você se ama?

4- Realização e propósito

Pensando em termos profissionais, o quanto você se sente realizado? Em sua atual ocupação profissional, você se sente bem ou existe alguma outra posição que deseja atuar? Qual o nível de congruência entre o que você faz profissionalmente e sua percepção de propósito de vida? O quanto o seu propósito de vida e sua profissão se misturam?

5- Recursos financeiros

O que significa recursos financeiros para você? Se pudéssemos trazer ao mundo esse sentido e colocar em números, qual seria a quantia que traria satisfação para você? Você está gerando recursos financeiros compatíveis com suas habilidades e conhecimentos, compatíveis com a sua entrega de valor à sociedade?

6- Contribuição social

Finalizando a tríade profissional temos a percepção do quanto o que fazemos contribui para a sociedade que estamos inseridos. Verdadeiramente, de zero a 10, quando o seu trabalho interfere positivamente na vida de outras pessoas? Você já parou para pensar na influência direta e indireta que seu trabalho tem no mundo?

Quais são as pessoas que você atende e quais as soluções que oferece a elas? De que maneira você tem uma atividade profissional significativa?

7- Família

Como está a sua relação com seus familiares? Em quais aspectos você acredita que poderia agir de forma diferente? Quais são as pessoas que você gostaria de manter um vínculo íntimo? E as que você quer manter uma relação amigável? Tem conseguido dar passos em direção a isso? Quais limites gostaria de estabelecer?

8- Desenvolvimento amoroso

Como anda o coração? Sente-se bem com relação a sua parceria? E sua relação você mesmo, qual seu nível de satisfação? O quanto você se ama?

9- Vida social

E os amigos, como estão? Verdadeiramente você se permite sair, passar bons momentos juntos de círculos sociais diferentes e energizadores?



10- Criatividade, hobbies e diversão

Você tem se dedicado muito ao trabalho e esquece de se divertir? Sente culpa quando tira um tempo para fazer o que gosta? No último mês, quantas vezes fez algo que não tinha uma finalidade a não ser passar bons momentos de vida?

11- Plenitude e felicidade

Qual sua percepção de realização pessoal? O quanto você percebe alegria dentro de você? Quantos momentos por dia você tira para olhar para dentro de si e ver como se sente? O quão satisfeito você está em ser você mesmo? Acredita estar caminhando em direção aos seus valores e sua visão sobre felicidade?

12- Espiritualidade

Quando foi a última vez que você pensou em algo que transcende a realidade? O quanto sente que existe uma realidade profunda que influencia sua vida? Pode ser alguma divindade, a natureza, o Universo, ou qualquer outra coisa que faça sentido para você.

O que conecta você com um plano superior de existência? O que significa transcendência para você? Qual o mais alto grau de elevação espiritual que você sabe que existe? O que você pode fazer hoje para dar um pequeno passo nessa direção?

Como usar a Roda da Vida

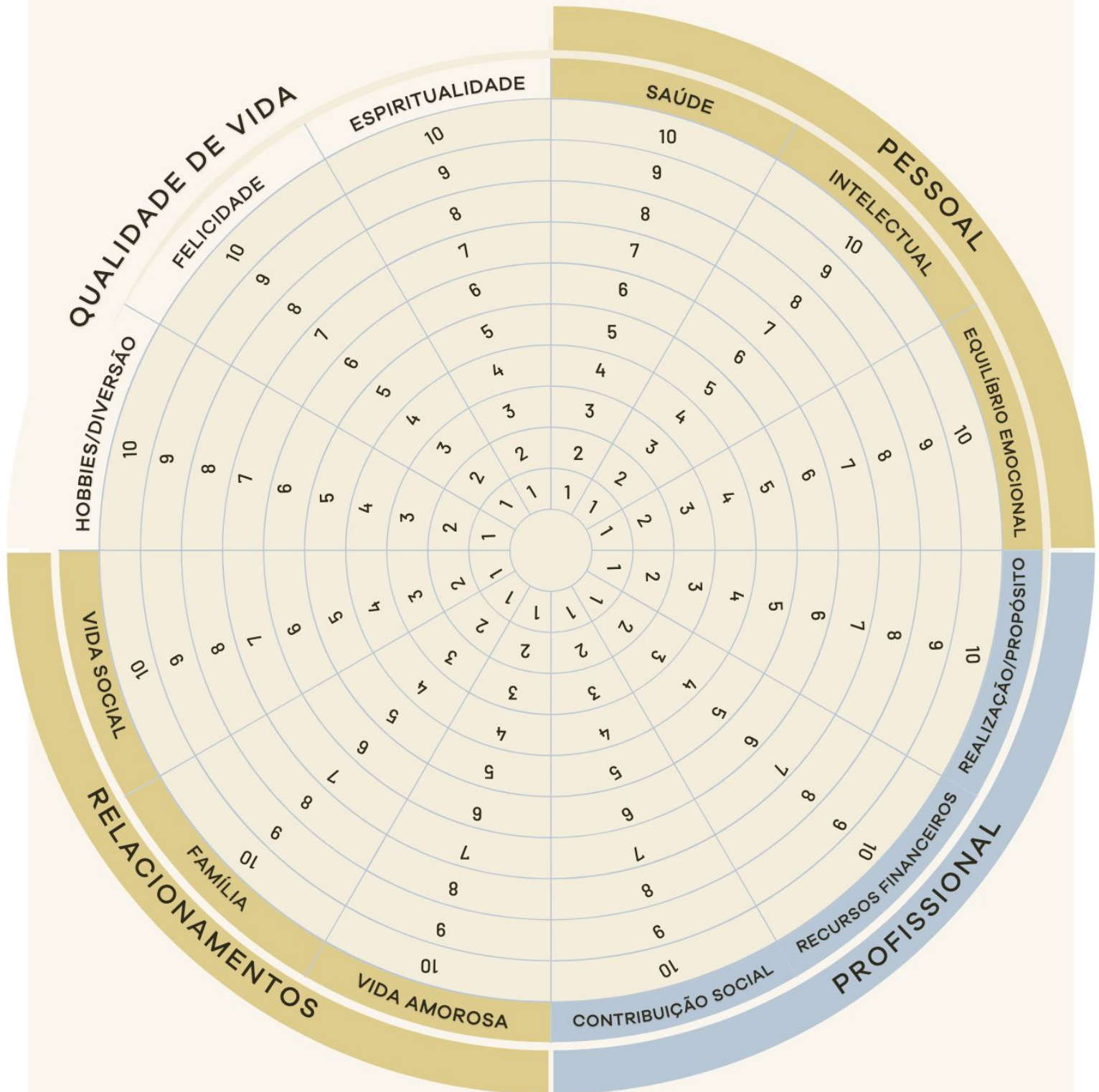
Após a análise e reflexão sobre cada uma, atribua uma nota de 1 a 10 para a sua percepção de satisfação com relação a ela. Se precisar de ajuda, volte nas reflexões e perguntas sobre cada área acima.

Depois, observe sua Roda da Vida, as áreas estão como você acredita que deveriam nesse momento de vida? As áreas que precisaram de atenção nos últimos meses receberam esse cuidado? Qual área quando você der atenção trará mais felicidade nesse momento? Qual gerará mais ganhos, um avanço nela e talvez em outra? O que você pode fazer hoje para aumentar um ponto nessa área?

Recomendamos que refaça a Roda da Vida a cada período de tempo (p.ex. três meses) para avaliar os resultados de suas ações. Isso também vai ajudar para pensar em novas ações. Aproveite!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Roda da Vida



TALWANY
NOBRE
PSICOLOGIA