



Aprimore Coaching

Desenvolvendo você para o vida, o trabalho e a carreira.

Instruções Roda da Vida:

1. Desenhe ou imprima o modelo da roda. Se achar necessário, pode inserir alguma outra área que considere importante. Ao preencher seja o mais sincero possível.
2. Para utilizá-la você deve determinar de 0 a 100% o nível de satisfação para cada uma das áreas. Preencha as pontuações, em valores percentuais, ex.: Se o nível de satisfação com a Saúde e Disposição for de 50%, preencha-o ou pinte-o até a metade, se preferir.
3. Quando o seu gráfico estiver totalmente preenchido, identifique quais áreas precisam de mais atenção, o resultado é uma representação visual de como está a sua vida.

Perguntas para ajudá-lo no preenchimento da Roda

4. **Desenvolvimento intelectual (Pessoal)** – O quanto e o que você tem aprendido?
5. **Equilíbrio emocional (Pessoal)** – As suas emoções estão equilibradas?
6. **Saúde e disposição (Pessoal)** – Como está a sua saúde e a sua disposição física? Está satisfeito?
7. **Recursos financeiros (Profissional)** – Você está ganhando o suficiente para manter seu padrão e investir?
8. **Realização e propósito (Profissional)** – O quanto você se sente realizado profissionalmente?
9. **Contribuição social (Profissional)** – O quanto a sua atuação profissional contribui para a sociedade? Qual o impacto das suas ações e seu trabalho para o mundo?
10. **Família (Relacionamentos)** – Como está a qualidade das suas relações familiares e como elas impactam no seu dia a dia?
11. **Vida social (Relacionamentos)** – Como está a sua rede de amigos? É uma rede de qualidade?
12. **Desenvolvimento Amoroso (Relacionamentos)** – Como está o seu relacionamento atual? Se não estiver em um relacionamento, como está a sua autoestima e o seu relacionamento consigo mesmo?
13. **Criatividade, hobbies e diversão (Qualidade de vida)** – Tem conseguido dedicar algum tempo para relaxar e fazer o que gosta?
14. **Plenitude e felicidade (Qualidade de vida)** – Você sente que a sua vida tem um propósito e que está sendo vivida com qualidade?
15. **Espiritualidade (Qualidade de vida)** – O que é importante para você? Aqui, não necessariamente precisa estar ligada a religião. Em que você tem se apegado para transcender a realidade?

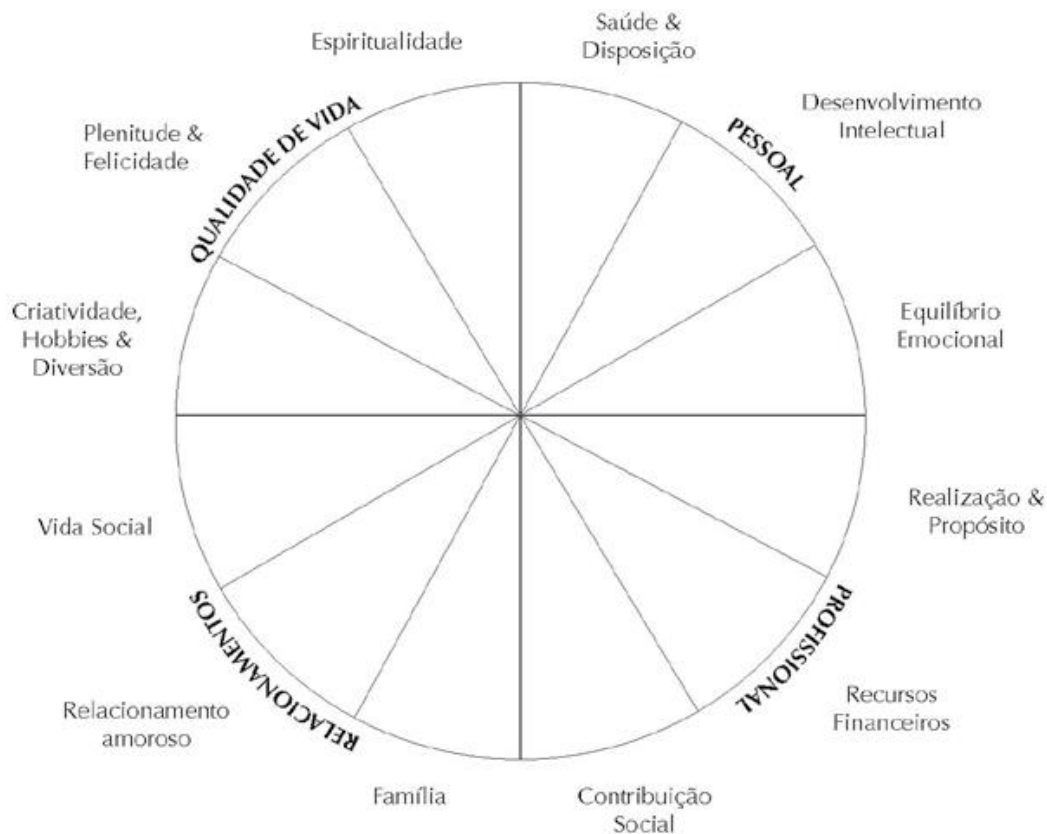


Aprimore Coaching

Desenvolvendo você para o vida, o trabalho e a carreira.

RODA DA VIDA

Qual o seu nível de satisfação atual com a sua vida?



1. Como é para você ver a sua Roda da Vida preenchida?
2. Qual dessas áreas, ao receber um pouco mais de foco, irá influenciar positivamente um maior número de outras áreas? Escolha 1 ou 2 áreas para desenvolver e melhorar o percentual de satisfação.
3. Escreva abaixo a área escolhida para dar mais foco.
4. O que pretende fazer? Quais são os seus planos? Determine um prazo para desenvolvimento e conclusão. Se necessário, reveja os seus planos para manter o foco e continuar em movimento.