

Ruota della vita



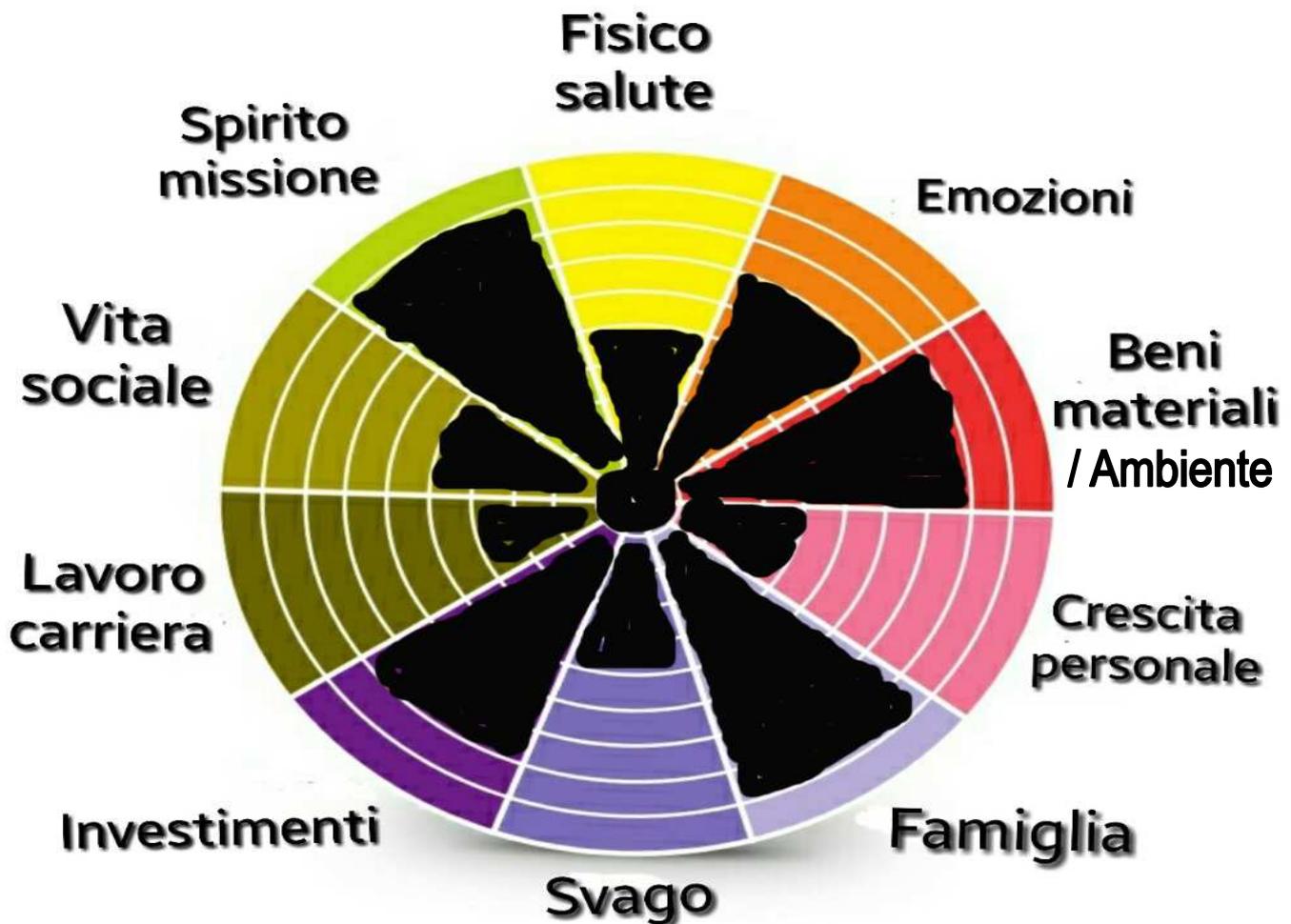
Questa ruota rappresenta la nostra vita e gli spicchi in cui è divisa sono i vari settori che la caratterizzano.

Il test è semplice: per ogni spicchio devi valutare in maniera onesta il tuo grado di soddisfazione rispetto a quel settore della tua vita.

La valutazione va dal più basso 1, a quello più alto 10. Una volta assegnato il punteggio dovrai colorare lo specchio fino al numero prescelto, ad esempio se il lavoro mi soddisfa 3 su 10, coloro tre gradini partendo dal centro. (vedi esempio)

Sii onesto con te stesso! Buon lavoro

Esempio di ruota Compilata



Ora che hai compilato la tua ruota hai davanti a te lo schema chiaro della tua vita. Assomiglia ad una ruota?

Osservando il tuo schema ti sarà facile capire se la tua vita "rotola" in maniera scorrevole. **Come è facile intuire, se prediligiamo un settore della nostra vita a discapito di altri avvertiamo quella mancanza di equilibrio che ci rende insoddisfatti.**

Non sempre ci rendiamo conto di, cosa non va veramente nella nostra vita, e difficilmente sappiamo come cambiare le cose, tuttavia è possibile imparare a migliorare grazie al coaching.

ti lascio con questa riflessione di Danis Waitley: "Ci sono due scelte fondamentali nella vita: accettare le cose come sono o accettare la responsabilità di cambiare.

Io mi occupo di coaching contattami tramite whatsapp al 3497759350 ti richiamerò così ti aiuterò a sistemare il settore che desideri migliorare.

Fisico/Salute

In quest' area includi tutto ciò che concerne l'aspetto estetico, la salute fisica, le tue buone o cattive abitudini alimentari e del sonno, il movimento fisico e tutto ciò che per te può essere utile ad alimentare la tua energia vitale, migliorare il tuo aspetto e prevenire o curare malattie fisiche.

Emozioni

In quest'area dovrai analizzare fedelmente e con grande onestà quella che è la tua capacità di controllare le tue emozioni e canalizzarle in modo positivo.

Beni materiali / Ambiente

Dove trascorri il tuo tempo? L'ambiente fisico in cui tu vivi o lavori o fai qualsiasi altra attività influisce molto più di quanto tu possa credere sul tuo stato interiore, sulla qualità della tua vita e le relazioni con gli altri. Persino i beni materiali che possiedi, di qualsiasi tipo (auto, gioielli, vestiti, mobili...) influenzano il tuo stato emotivo.

Crescita personale

Che tipo di attività svolgi per la tua crescita personale, cosa fai per rigenerare te stesso e quanto tempo dedichi a questi aspetti determina gli strumenti in tuo possesso per ottenere una qualità di vita sempre migliore.

Famiglia Valutando quest'aspetto non dobbiamo limitarci ai soli rapporti con familiari stretti, allarghiamo il concetto anche alla famiglia di base (genitori, fratelli, nonni) agli amici più intimi e ovviamente ai figli e al partner.

Svago

Essere capaci di dedicare a noi stessi del tempo per il puro svago, senza finalità secondarie, esclusivamente per fare il pieno di gioia, allegria e spensieratezza non è una cosa così scontata. Queste domande ti faranno riflettere su un aspetto che molti trascurano.

Investimenti

Questo spicchio va analizzato in maniera del tutto soggettiva, poiché il tuo tenore di vita, i tuoi risparmi, il modo in cui amministri ciò che possiedi e la soddisfazione che ne deriva dipendono dalle tue aspettative. Quindi nel dare un voto finale tieni presente principalmente il grado di soddisfazione di ciò che hai ottenuto fino ad ora.

Lavoro/Carriera

In quest'ambito analizzerai il tuo grado di soddisfazione per le attività lavorative che svolgi, queste possono essere retribuite o non, di studio, da casalinga... Tutto ciò che concerne le tue mansioni giornaliere.

Vita sociale

Quest'aspetto della tua vita include i rapporti con tutte le persone che frequenti più spesso sia familiari che di qualsiasi ambito nel quale costantemente incontri persone.

Spirito/Missione personale/Contributo al mondo

Arrivati a questo punto, non resta che confrontarli con i nostri principi, gli ideali, le cose profonde in cui crediamo. Può essere una religione, o un credo personale, ciò che conta è verificare quanto viviamo in armonia con tutto ciò, quanto i misteri della vita sono per noi qualcosa che ci turba o rispetto ai quali abbiamo trovato un equilibrio. Inoltre consideriamo anche il nostro ruolo rispetto al mondo e al prossimo