

RODA DA VIDA – REFLETINDO SOBRE ÁREAS FUNDAMENTAIS

Imprima esta folha e preencha a ferramenta Roda da Vida.

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...

Recomendo 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!

