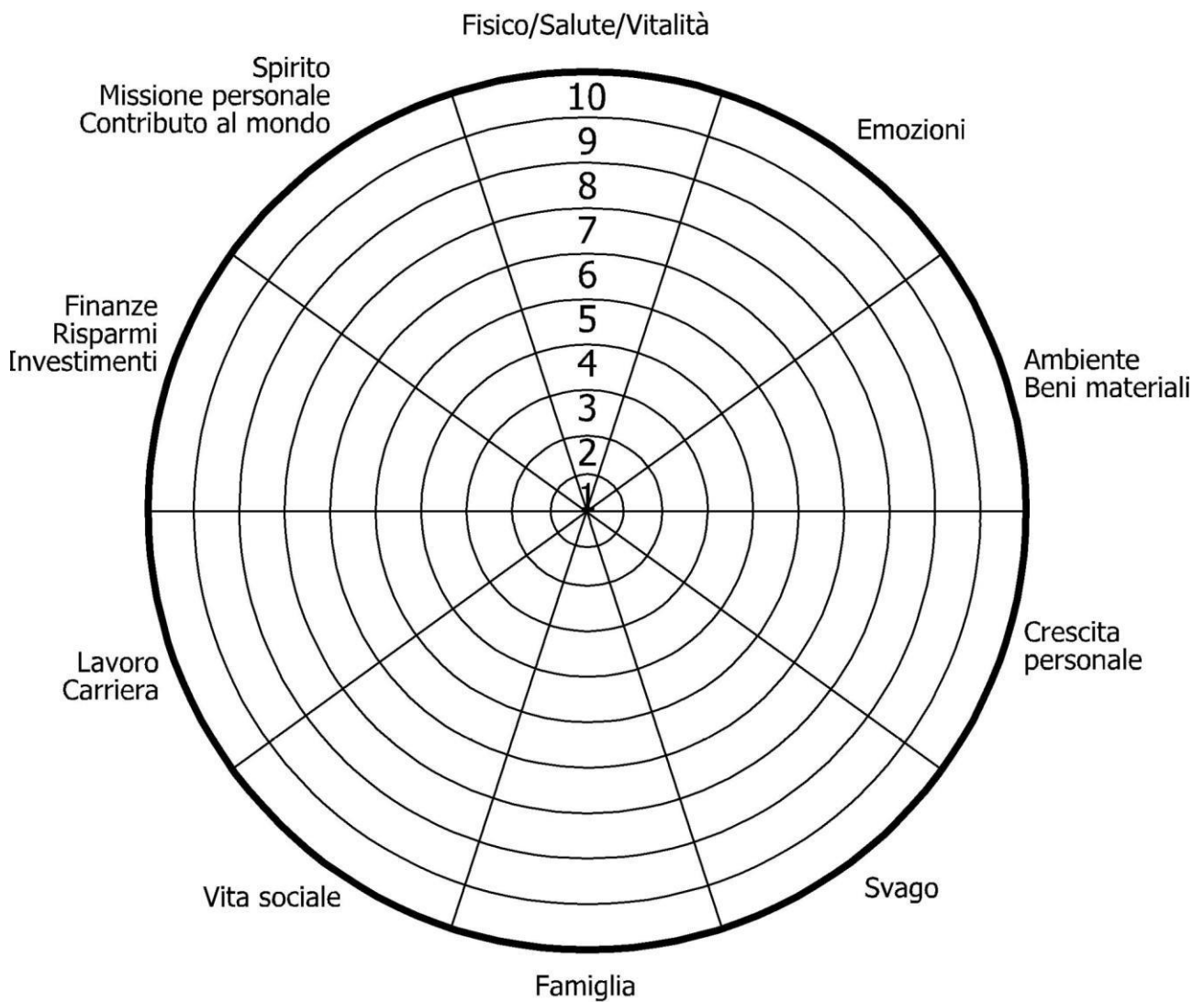




RUOTA DELLA VITA

Data :

L'esercizio della ruota consiste nell'attribuire un punteggio da 1 a 10 a ciascun raggio della ruota :





famiglia , svago, carriera ecc..

Prendi in considerazione ogni singolo aspetto della tua vita e :

- 1. assegna un punteggio a ciascuna area in base al tuo grado di soddisfazione**
- 2. colora ogni spicchio corrispondente .**

Così, ad esempio, se sei abbastanza soddisfatto della tua vita sociale con la matita riempirai i primi 6 settori dello spicchio corrispondente, se non lo sei affatto riempirai un solo settore ecc..

DOMANDE DI AUTOANALISI

Le domande di seguito servono come spunto per riflettere su ogni singola aree della tua vita e assegnare un punteggio : non c'è bisogno di rispondere per iscritto.

AREA FISICO-SALUTE-VITALITÀ:

*Quest'area include la salute fisica, intesa sia come "assenza di malattia", sia in termini di **energia e vitalità** di cui sentiamo di disporre. Dobbiamo considerare anche quel che facciamo abitualmente per mantenerci in forma, come ad esempio le abitudini alimentari, l'esercizio fisico, la qualità del sonno, ecc.*

1. Sei soddisfatto del tuo stato di salute?
2. Senti di avere abbastanza energia?
3. Conduci una vita dinamica o sedentaria?
4. Quando ti svegli al mattino ti senti stanco o riposato?

EMOZIONI:

In questa area si fa riferimento alla consapevolezza delle emozioni e alla capacità di saperle controllare ed esprimerle nella maniera più proficua.

1. Di che umore sei di solito?
2. Con quale spirito cominci la tua giornata?
3. Sei capace di modificare il tuo stato d'animo in relazione alla situazione che stai vivendo?
4. Sei in grado di gestire le tue emozioni, o le tue emozioni gestiscono te?
5. Hai difficoltà a comunicare con gli altri i tuoi stati d'animo?





AMBIENTE-BENI MATERIALI:

Pensa agli spazi in cui vivi: la casa, il luogo di lavoro e tutti gli altri eventuali ambienti nei quali di solito trascorri il tuo tempo. L'ambiente influisce notevolmente, spesso molto più di quanto possiamo

credere, sul nostro umore, sulle prestazioni e sulle relazioni. Considera anche i beni materiali che possiedi, dall'auto ai vestiti, all'arredamento della tua casa e così via.

1. Sei soddisfatto della tua casa? La consideri accogliente e confortevole?
2. Sei soddisfatto del tuo luogo di lavoro?
3. Sei contento delle cose che hai?
4. Le cose che utilizzi quotidianamente, da computer al televisore rispondono alle tue esigenze?

CRESCITA PERSONALE:

Considera il tempo che dedichi esclusivamente al tuo miglioramento, alle attività che svolgi per crescere e rigenerarti, a tutto ciò che fai per arricchirti interiormente: può trattarsi di qualsiasi cosa, dal frequentare un corso al leggere un libro. La crescita personale e professionale è il più grande strumento in tuo possesso per ottenere una qualità di vita sempre migliore.

1. Dedichi tempo sufficiente alla tua crescita personale?
2. Dedichi tempo alla lettura?
3. Frequenti corsi di sviluppo personale?
4. Assisti a seminari e conferenze su tematiche di tuo gradimento?
5. Guardi video formativi? ascolti podcast ecc.. ?





SVAGO-TEMPO LIBERO:

Le attività di svago non hanno alcuna finalità particolare se non quella del semplice piacere di farle, del regalarsi qualche momento di gioia, allegria, distrazione e tranquillità.

1. Ti concedi sufficiente tempo per lo svago?
2. Ti prendi mai una vacanza?
3. Hai un hobby ?
4. Hai tempo per attività sportive?

FAMIGLIA:

Per valutare questo aspetto prendi in considerazione la tua vita di coppia, i rapporti con figli, genitori, fratelli e sorelle, parenti

1. C'è un'atmosfera piacevole in casa tua?
2. Che rapporto hai con i membri della tua famiglia?
3. Riesci a trascorrere abbastanza tempo con i tuoi cari?
4. Sei soddisfatto della tua attuale famiglia?
5. Sei soddisfatto del rapporto che hai con la tua famiglia di origine?

VITA SOCIALE:

Include le relazioni con le persone che frequenti più spesso al di fuori della famiglia, o con le quali svolgi attività diverse da quella lavorativa (vicini di casa, membri di associazioni, squadre sportive, club, circoli e così via)

1. Frequenti persone al di fuori del tuo ambiente professionale?
2. Tieni i contatti con le persone conosciute o aspetti che lo facciano loro?
3. Come valuti la qualità delle tue relazioni?
4. La tua vita sociale ti soddisfa?
5. Ti ritieni una persona piacevole da frequentare?





LAVORO E CARRIERA:

Questo spicchio riguarda la tua posizione professionale (dipendente, imprenditore, libero professionista o altro), il livello di soddisfazione per le attività e le mansioni che svolgi, il grado di responsabilità assunto, la tua retribuzione.

1. Sei soddisfatto del tuo lavoro?
2. La tua posizione è adeguata alle tue capacità?
3. Vorresti più o meno responsabilità?
4. Hai un buon rapporto con i tuoi colleghi?
5. Sei soddisfatto del tuo stipendio o delle tue entrate?

FINANZE-RISPARMI-INVESTIMENTO:

In questo caso, ai fini dell'autovalutazione, devi considerare il tuo rapporto con il denaro, la tua capacità di amministrarlo, risparmiarlo ed eventualmente investirlo. Naturalmente, si tratta di considerazioni completamente soggettive, che dipendono dal tuo tenore di vita, dal tuo lavoro, dalle tue aspettative.

1. Quello che guadagni ti permette lo stile di vita che desideri?
2. Hai l'abitudine a risparmiare?
3. Hai abbastanza denaro per far fronte ad eventuali imprevisti?
4. Il tuo rapporto con il denaro è sereno o ti da ansia?
5. Spendi sempre più di quanto dovresti?

SPIRITO- MISSIONE-CONTRIBUTO AL MONDO:

Rifletti sulla coerenza con la quale vivi i tuoi principi, le cose in cui credi, i tuoi valori profondi, il desiderio che provi di fare qualcosa per gli altri e per il mondo ad es: adottare un bambino a distanza, aiutare gli anziani, preservare la natura ecc..

1. Hai trovato un metodo per far star bene gli altri e te stesso?
2. Senti di vivere la tua vita allineata al tuo credo?
3. Hai individuato uno scopo superiore /missione personale capace di guidare le tue azioni?
4. Hai trovato un modo per fare la differenza nella vita degli altri?
5. Pensi di contribuire in modo concreto al miglioramento della vita delle altre persone? E del mondo?





Ora che hai letto tutte le domande, assegna un punteggio complessivo di soddisfazione a ogni area presa in considerazione, unisci tra loro i punti che hai segnato sui dieci raggi e colora con una matita l'interno della figura irregolare che hai appena delimitato.

Quella che otterrai è la ruota sulla quale al momento è appoggiata la tua vita: la tua "Ruota del Presente".

