

## Roda da Vida - Perguntas para refletir

Responda as perguntas, uma área por vez. A ordem das perguntas não importa, apenas preencha por último a pergunta referente a nota. São 4 áreas da sua vida (separei por cor). Cada área tem 3 aspectos (12 no total):

### Pessoal:

1. Saúde e disposição
2. Desenvolvimento intelectual
3. Equilíbrio emocional

### Profissional:

4. Realização e propósito
5. Recursos financeiros
6. Contribuição social

### Relacionamentos:

7. Família
8. Desenvolvimento amoroso
9. Vida social

### Qualidade de vida:

10. Criatividade, hobbies e diversão
11. Plenitude e felicidade
12. Espiritualidade

### Pessoal: Saúde e disposição

Como está sua saúde?

---

---

---

Você é uma pessoa extremamente saudável?

---

---

---

Como está sua disposição? E a sua energia?

---

---

---

Como é sua energia e vontade de viver, quando você acorda?

---

---

---

## Roda da Vida

Como é sua energia, quando vai para o trabalho?

---

---

---

Como é sua energia, quando volta para casa?

---

---

---

Como estão seus exames médicos?

---

---

---

Como está o seu corpo fisicamente, aparentemente?

---

---

---

Tem algo que você faz que contribui para baixar seu nível de saúde?

---

---

---

Tem algo que você quer mudar para ter mais saúde ou disposição?

---

---

---

**Última:** de 1 a 10, que nota você dá para sua saúde e disposição?

---

### **Pessoal: Desenvolvimento intelectual**

Como está seu desenvolvimento intelectual?

---

---

---

Você se considera uma pessoa inteligente?

---

---

---

Roda da Vida

Você gosta de ler?

---

---

---

Você gosta de estudar?

---

---

---

Como você aprende melhor?

---

---

---

Você se considera uma pessoa estudiosa?

---

---

---

Seus colegas de trabalho te acham uma pessoa intelectual?

---

---

---

Você queria ser mais intelectual? Possuir mais conhecimento?

---

---

---

Tem algo que você quer mudar para se desenvolver mais intelectualmente?

---

---

---

**Última:** de 1 a 10, que nota você dá para seu desenvolvimento intelectual?

---

### **Pessoal: Equilíbrio emocional**

Como está seu equilíbrio emocional?

---

---

---

Você se considera uma pessoa emocionalmente equilibrada?

Roda da Vida

---

---

---

Você é uma pessoa mais estável ou instável?

---

---

---

Você consegue controlar bem suas emoções?

---

---

---

Você sempre pensa antes de falar?

---

---

---

Você é uma pessoa resiliente (flexível mentalmente e emocionalmente)?

---

---

---

Existem coisas que te tiram do sério? Por que?

---

---

---

Em uma situação desconfortável, você consegue se controlar bem?

---

---

---

Tem algo que você quer mudar em você para ter mais equilíbrio emocional?

---

---

---

**Última:** de 1 a 10, que nota você dá para seu equilíbrio emocional?

\_\_\_\_\_

### **Profissional: Realização e propósito**

Você se sente realizado?

Roda da Vida

---

---

---

Você tem um propósito de vida?

---

---

---

Pra você, qual é a realização entre a realização pessoal e profissional?

---

---

---

O que falta para você se sentir realizado?

---

---

---

O que falta para você conseguir atingir seu propósito?

---

---

---

Você acredita que está caminhando em direção a sua realização?

---

---

---

Você acredita que está caminhando em direção ao seu propósito de vida?

---

---

---

Tem algo que você fazer para se sentir mais realizado?

---

---

---

**Última:** de 1 a 10, que nota você dá para sua realização e propósito?

---

### Profissional: Recursos financeiros

Como está seus recursos financeiros?

Roda da Vida

---

---

---

Você sabe exatamente o quanto gasta e ganha?

---

---

---

O dinheiro é importante pra você? Por que?

---

---

---

O quanto você é feliz, com o tanto que ganha?

---

---

---

O quanto você ganha, está bom pra você? Se não, quanto R\$ quer?

---

---

---

A sua felicidade, depende do dinheiro?

---

---

---

Se você tem pouco ou muito dinheiro, o que muda?

---

---

---

Tem algo que você quer fazer para melhorar seus recursos financeiros?

---

---

---

**Última:** de 1 a 10, que nota você dá para seus recursos financeiros?

---

### **Profissional: Responsabilidade social**

**Pra você, o que é responsabilidade social?**

*Se não tiver uma definição em mente, podemos usar esta: é a sua postura em relação ao bem estar da sociedade e do meio ambiente.*

Roda da Vida

---

---

---

Você costuma fazer doações ou prestar serviços gratuitos?

---

---

---

Você tem hábitos que ajudam a preservação do meio ambiente? Por exemplo, separa o lixo da sua casa.

---

---

---

Você contribui para uma sociedade melhor? De que forma?

---

---

---

O seu trabalho tem impacto na vida de outras pessoas ou no meio ambiente?

---

---

---

Você acredita em igualdade social?

---

---

---

Você gostaria de ajudar mais outras pessoas? Como?

---

---

---

Tem algo que você queira mudar em relação a responsabilidade social?

---

---

---

**Última:** de 1 a 10, que nota você dá para sua responsabilidade social?

---

### Relacionamentos: Família

Como é seu relacionamento com cada um da sua família?

Roda da Vida

---

---

---

Na sua família existe amor? Todos são felizes?

---

---

---

Como a sua família te vê? O que eles pensam sobre você?

---

---

---

Como você se sente quando está com sua família?

---

---

---

Você mantém contato frequente com sua família?

---

---

---

Você gostaria de ter outra família ou que sua família fosse diferente?

---

---

---

Tem algo que você mudar entre você e sua família?

---

---

---

**Última:** de 1 a 10, que nota você dá para seu relacionamento com família?

\_\_\_\_\_

### Relacionamentos: Desenvolvimento amoroso

Você tem um parceiro ou parceira?

---

---

---

Como é o seu relacionamento com seu(ua) parceiro(a)?



Roda da Vida

---

---

---

Você tem o relacionamento que você gostaria de ter?

---

---

---

Como é o seu relacionamento íntimo? Vocês têm intimidade?

---

---

---

Se não tem parceiro(a), gostaria de ter? Isso te faria mais feliz?

---

---

---

Tem algo no seu relacionamento que você queira melhorar?

---

---

---

**Última:** de 1 a 10, o quanto você está satisfeito com seu relacionamento amoroso?

Obs: se você está solteiro e feliz, é normal colocar nota boa. Se você está casado e infeliz, é normal colocar nota ruim. O bom e o ruim é você que determina, a vida é sua.

\_\_\_\_\_

### Relacionamentos: Vida social

Você tem vida social? Como ela é?

---

---

---

Você gosta de conversar com as pessoas?

---

---

---

Você frequenta eventos, shows, bares, restaurantes, praças, cinema, essas coisas?

---

---

---

Você costuma ir na casa de amigos ou parentes?

Roda da Vida

---

---

---

Você tem facilidade em fazer novas amizades?

---

---

---

Tem algo que você queira mudar em sua vida social?

---

---

---

**Última:** de 1 a 10, que nota você dá para sua vida social?

---

### Qualidade de vida: Criatividade, hobbies e diversão

Você é uma pessoa criativa?

---

---

---

Quais os seus hobbies? Como você se diverte?

---

---

---

O que você mais gosta de fazer nas horas vagas?

---

---

---

Qual frequência você consegue praticar seus hobbies?

---

---

---

No seu trabalho, você consegue se divertir?

---

---

---

Tem algo que você queira mudar em relação a sua criatividade, hobbies e diversão?

Roda da Vida

---

---

---

**Última:** de 1 a 10, que nota você dá para sua criatividade, hobbies e diversão?

---

### Qualidade de vida: Plenitude e felicidade

O que é plenitude para você?

---

---

---

Você se considera completamente feliz?

---

---

---

O que você faz todos os dias que te fazem ser mais feliz?

---

---

---

De alguma forma você contribui para a felicidade dos outros? Como?

---

---

---

Você pode ser feliz independente do que aconteça na sua vida. O que você acha sobre isso?

---

---

---

O que falta para você ser completamente feliz e pleno?

---

---

---

Tem algo que você queira fazer para ser mais pleno e feliz?

---

---

---

**Última:** de 1 a 10, que nota você dá para sua plenitude e felicidade?

---

**Qualidade de vida: Espiritualidade**

Você tem fé em algo, alguém ou alguma coisa?

---

---

---

Você tem fé em você mesmo?

---

---

---

Você acredita em Deus? Qual sua crença religiosa?

---

---

---

Você tem uma religião? Como ela é?

---

---

---

Você costuma ir à igreja, templo ou algum lugar sagrado?

---

---

---

Você se considera uma pessoa religiosa ou espiritualizada?

---

---

---

Você tem o hábito de ler a bíblia ou conteúdo sobre sua crença?

---

---

---

Tem algo que você queira fazer para se tornar mais evoluído espiritualmente?

---

---

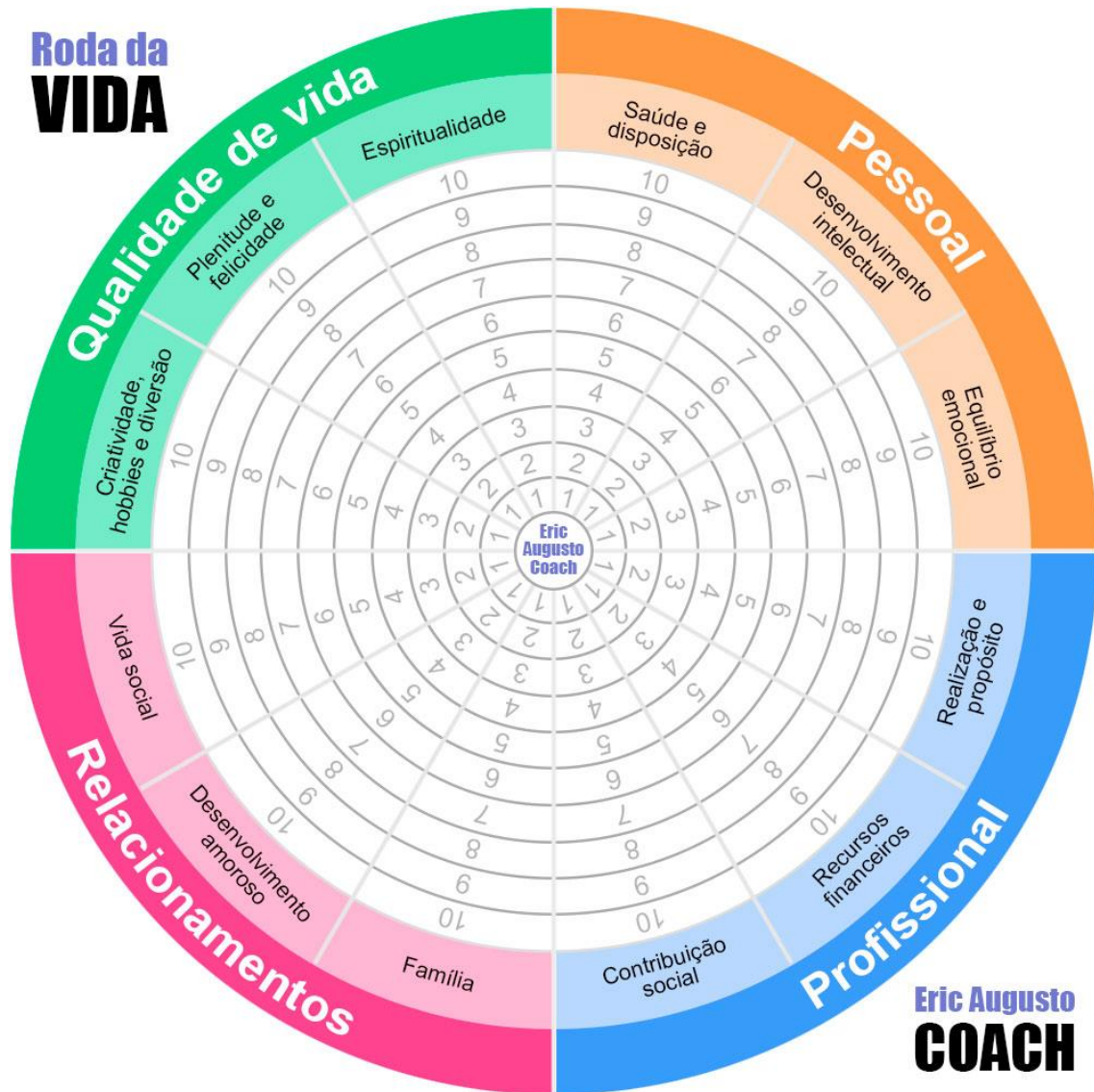
---

**Última:** de 1 a 10, que nota você dá para sua plenitude e felicidade?

---

### Roda da Vida – Em branco para preencher

Após pensar nas notas, dos aspectos da sua vida, preencha a sua Roda da Vida:



### **Roda da Vida – Perguntas para encontrar as ações**

Para encontrar as ações que você pode começar a pôr em prática para começar a mudar de vida, você deve refletir sobre estas perguntas, que são em relação aos aspectos da sua vida que você escolheu para melhorar:

- Como você pode melhorar sua satisfação com os aspectos escolhidos?
- O que você ainda não faz, que pode fazer?
- O que é o certo a ser feito, que ao fazer, melhorará?
- O que as pessoas esperam que você faça?
- Se você fosse outra pessoa, e fosse dar uma dica pra você mesmo, que dica você daria?
- Quais conhecimentos você tem, que não utiliza e que pode começar a utilizar?