



Roda da Vida

Regiane de Paula Floriano — CRP 06/100895

Psicologia / Neuropsicologia / Sono

Um Olhar sobre o Equilíbrio entre as Áreas da Sua Vida

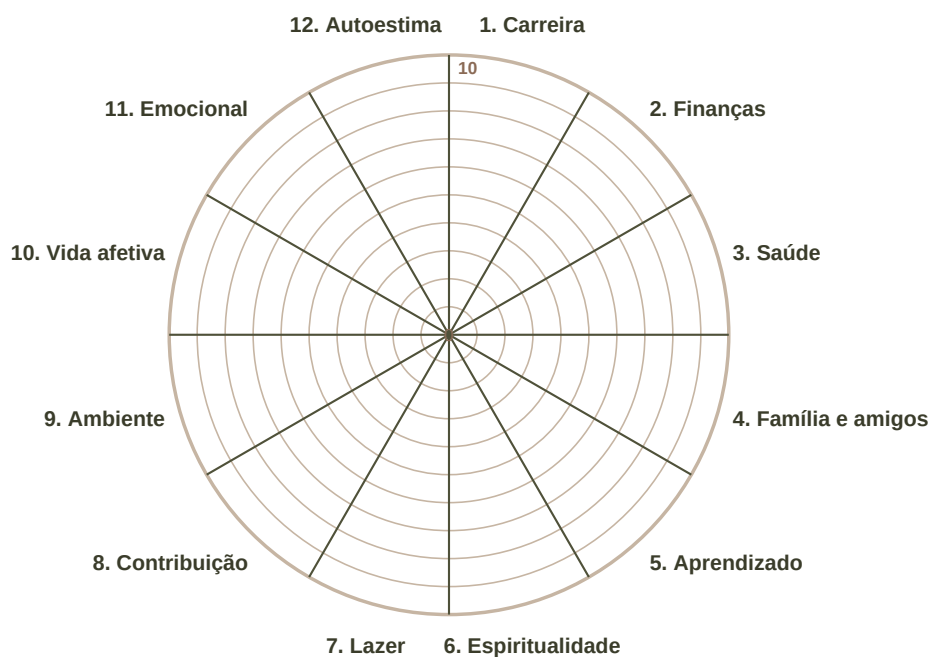
Nome: _____ Idade: _____ Data: ____/____/____

A Roda da Vida é um exercício de autoconhecimento: ela ajuda a observar, de uma só vez, como você está vivendo diferentes áreas da sua vida neste momento. Não existem respostas certas ou erradas. O que importa é a sua percepção, no seu tempo.

Como preencher: leia cada área na tabela e dê uma nota de 0 a 10 para o seu nível de satisfação hoje (0 = muito insatisfeito(a); 10 = plenamente satisfeito(a)). Depois, na página seguinte, pinte na roda cada fatia até o valor correspondente, do centro (0) até a borda (10).

Nº	ÁREA	O QUE OBSERVAR	NOTA (0 a 10)
1	Carreira e trabalho	Satisfação com o que faço, sentido no meu trabalho e perspectivas de crescimento.	
2	Finanças	Tranquilidade com o dinheiro, organização dos gastos e segurança para o futuro.	
3	Saúde e corpo	Disposição, alimentação, movimento, sono e cuidado com consultas e exames.	
4	Família e amigos	Qualidade dos laços com pessoas queridas e apoio que recebo e ofereço.	
5	Aprendizado e crescimento	Curiosidade, estudo e desenvolvimento de novas habilidades.	
6	Espiritualidade e sentido	Valores, fé ou crenças que dão direção, e a sensação de ter um propósito.	
7	Lazer e descanso	Tempo para o que me dá prazer: hobbies, pausas, diversão e momentos leves.	
8	Contribuição e comunidade	Participação em algo maior que eu: ajudar, colaborar e fazer diferença.	
9	Casa e ambiente	Conforto, organização e bem-estar nos lugares onde vivo e trabalho.	
10	Vida afetiva e intimidade	Afeto, parceria, diálogo e proximidade emocional na vida a dois.	
11	Equilíbrio emocional	Como lido com o estresse, as emoções difíceis e os momentos de pressão.	
12	Autoimagem e autoestima	Como me vejo, me trato e me aceito, com confiança e gentileza.	

Pinte a sua roda



Refletindo sobre a sua roda

Observe a forma da sua roda. Ela parece equilibrada ou irregular? Uma nota baixa não significa que há um problema: é apenas um retrato do momento. Responda com calma, sem pressa e sem julgamento. Se desejar, leve este material para conversar em sessão.

1. Quais áreas receberam as notas mais altas? O que tem contribuído para isso?

2. Quais áreas receberam as notas mais baixas? O que você percebe ao olhar para elas?

3. Alguma nota surpreendeu você? Qual, e por quê?

4. Se pudesse dedicar mais atenção a uma única área nas próximas semanas, qual seria?

5. Que pequeno passo, realista e possível, você poderia dar nessa área?

6. Do que você precisaria (tempo, apoio, organização) para dar esse passo?
