

Ruota della vita



- 1** Prendi in considerazione le 8 categorie della ruota.
- 2** Ora, per ogni area, definisci il tuo livello di soddisfazione attuale.
- 3** Per esempio, pensando all'area crescita/apprendimento, quanto sei soddisfatto? Quanto stai crescendo? Quante cose nuove stai imparando? Quante nuove abilità, skill, competenze?
- 4** Scegli un valore tra 1 (molto insoddisfatto) e 10 (completamente soddisfatto).
- 5** Mi raccomando, utilizza il primo numero (punteggio) che compare nella tua testa, non il numero che pensi che dovrebbe essere!
- 6** Puoi anche scegliere di colorare, per ogni spicchio, l'area che rappresenta il tuo livello di soddisfazione attuale.

Ruota della vita

Famiglia

Gruppo dei pari

Lavoro

Ambiente

Fisico

Finanze

Spirituale

Crescita Personale

