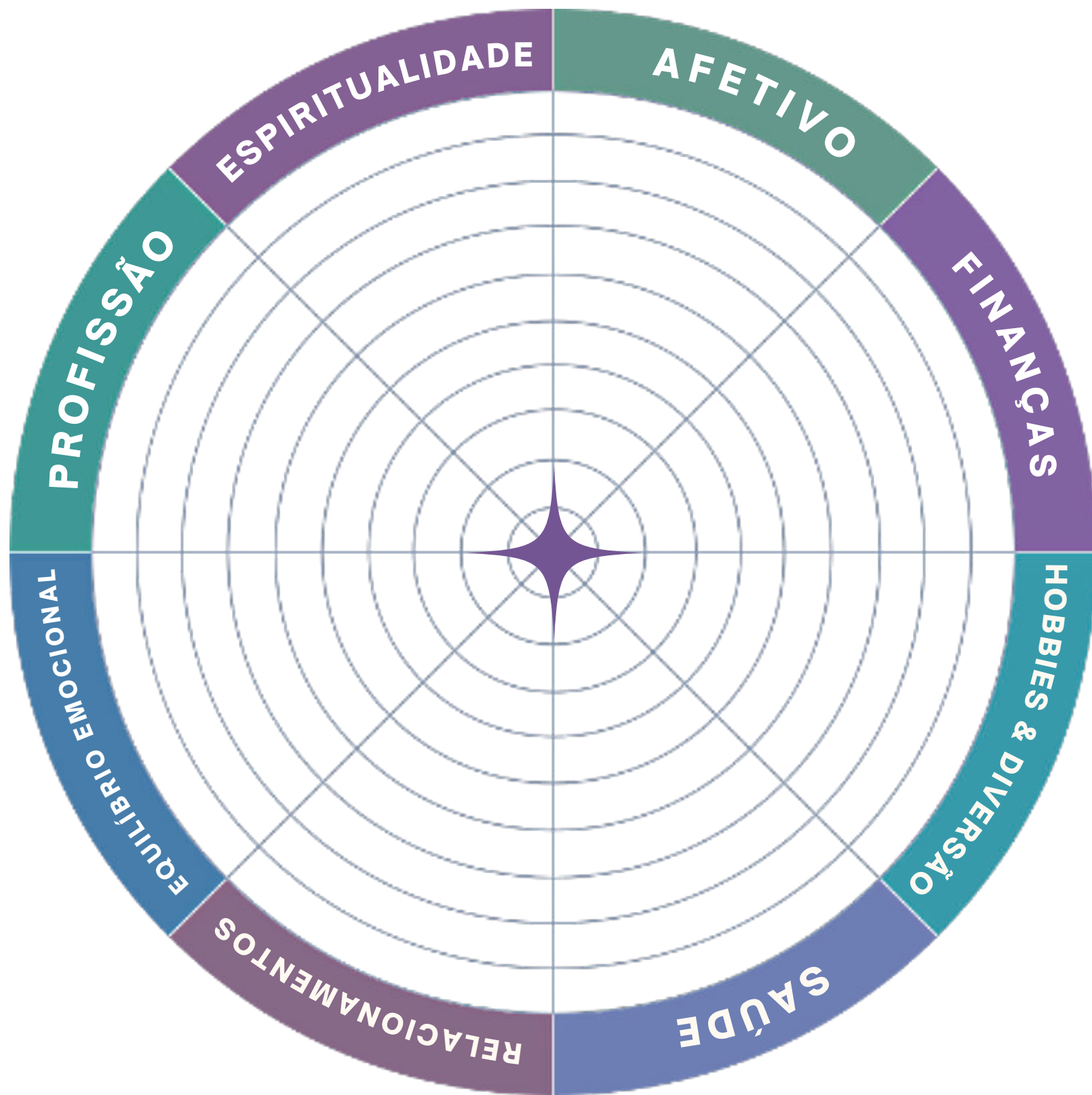
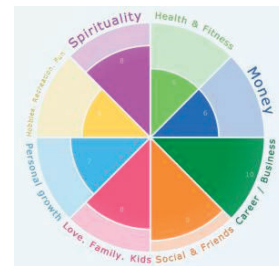


Roda da vida



Avalie criteriosamente cada área da sua vida e responda:

De 1 a 10, qual nota reflete o seu grau de satisfação com cada área? Sendo 1 (um) = péssimo e 10 (dez) = excelente. Pinte os gomos de cada área da Roda de acordo com a nota avaliada. Reflita calmamente sobre cada área que recebeu uma nota menor que 7 (sete). Pense e imagine como seria essa área se fosse ideal? O que falta para você se sentir feliz e realizado(a) com essa área? O que você já pode começar a fazer desde já para melhorar essa nota? Anote abaixo quais ações já podem ser feitas para começar a melhorar cada uma dessas áreas. Comece pelo mais simples: Ex.: organizar e controlar melhor os meus gastos.



O que você já pode começar a fazer?

