



Gisele Borghezan Pabst

PSICÓLOGA - CRP 12/07315

RODA DA VIDA

Ferramenta para evoluir em
qualquer área de sua vida!

RODA DA VIDA



Alguns pontos importantes antes de começar a preencher.

Talvez você já tenha respondido em algum momento da sua jornada, mas é bem importante que responda novamente, agora que possui muito mais conhecimento sobre o seu verdadeiro eu e está em um novo momento.

Caso você nunca tenha visto essa ferramenta, ela funciona como um balizador das áreas de sua vida, conseguindo ter uma visão 360° de tudo ao seu redor.

O ideal é que consiga imprimir a página a seguir (pode ser em preto e branco). Mas caso não consiga deixe o arquivo disponível em formato de imagem para que consiga pintar no próprio computador no paint ou qualquer outro programa simples de edição.



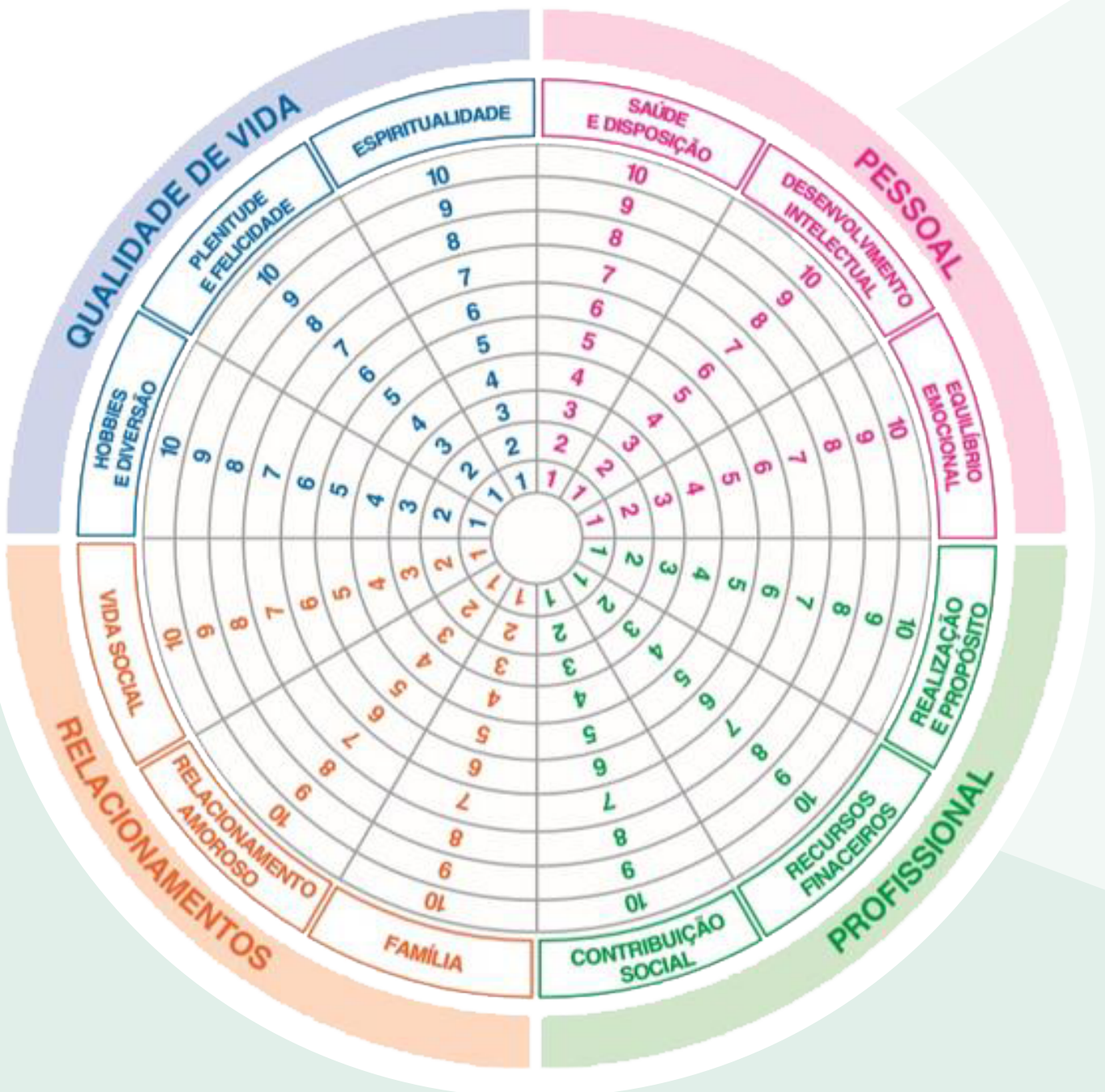
Gisele Borghezan Pabst

PSICÓLOGA - CRP 12/07315

RODA DA VIDA

Você vai pintar de 0 a 10, indicando a pontuação que cada área vai receber. Sendo assim, quanto maior for o número melhor (mais satisfatória está), e quanto menor for o número, mais atenção essa área precisa.

*As áreas estão preenchidas mas você pode imprimir e riscar, trocando as áreas que não façam tanto sentido para você.



Questionário da Roda da Vida

1 - Em qual dessas áreas você acredita que se colocar foco irá melhorar o MAIOR número de áreas possíveis?

2 - Porque essa área escolhida é importante para você?

3 - Quando você conquistar os resultados nesse área ficará satisfeito(a)?

Questionário da Roda da Vida

4 - Liste a meta que mais te tratá impacto na sua vida
dessa área escolhida:

5 - Meta definida, ok. Agora liste 5 ações/tarefas que irão
lhe tirar de onde você está e lhe aproximar do resultado:

6 - Volte no quadro acima e coloque uma data ao lado de cada
uma das ações para começar e para finalizar.

Questionário da Roda da Vida

7 - Volte no quadro da questão 5 e coloque o seu grau de comprometimento com cada uma das ações.

8 - Esses resultados dependem de quem?

9 - Quais sentimentos você irá sentir ao conquistar tudo isso?

10 - Essa mudança faz sentido para você? Qual a importância dela de 0 a 10?




Gisele Borghezan Pabst

PSICÓLOGA - CRP 12/07315


Estou muito feliz que você tenha chegado até aqui.

Esse e-book tem como propósito lhe ajudar a se encontrar e se reencontrar, conquistar seus objetivos e fazer com que o seu desenvolvimento pessoal seja cada dia mais grandioso.

Espero que tenha gostado e em caso de dúvidas nos contate por e-mail, Instagram ou nosso WhatsApp.

 (47) 3562-0551

 gisele_pabst

 contato@giselepabst.com.br