

Vamos dar uma olhada em como está a sua vida HOJE.

Dê uma nota (de zero à dez) para cada setor da Roda da Vida. Depois, **pinte as lacunas** de acordo com a nota que cada setor recebeu.

# A Roda da Vida

Como estou cuidando dessa área hoje?

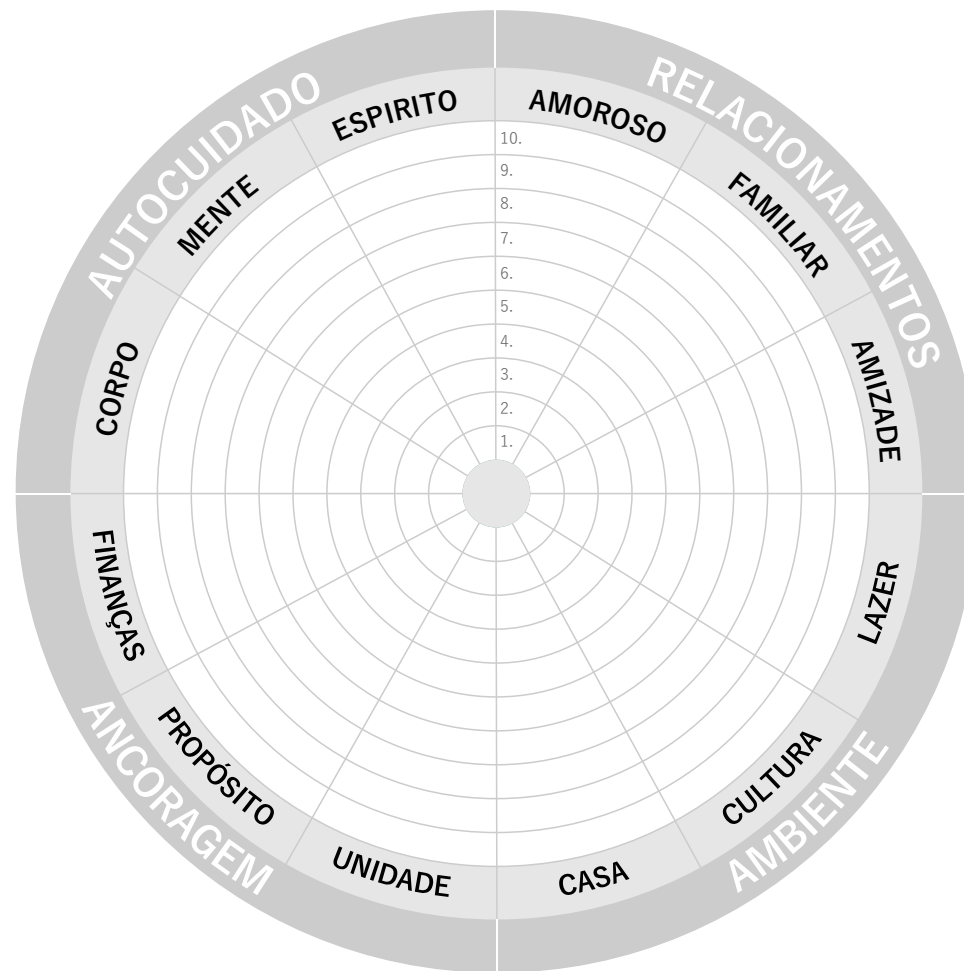
CORPO _____	CASA _____
MENTE _____	CULTURA _____
ESPIRITO _____	LAZER _____
R. AMOROSO _____	FINANÇAS _____
R. FAMILIAR _____	PROPÓSITO _____
AMIZADE _____	UNIDADE _____

Com base nos resultados da Roda da Vida, observe:

1) Quais setores você pretende investir e evoluir nesse momento?

A sugestão é que você escolha um ou dois setores, por vez, para dar mais atenção. Conforme for se habituando, você pode escolher outros setores para desenvolver.

Lembre-se: **Pegue leve com você** e não tente mudar tudo de uma vez. A pressa é um dos disfarces da autossabotagem.



P.S.: Eu explico esse exercício no **Episódio 7 - A Roda da Vida**. ♥

2) Por que esses setores **precisam** de desenvolvimento agora?  
De que maneira eles afetam a sua vida?

3) Que ações práticas você pode tomar para **melhorar os setores**  
que você quer se comprometer mais?