

Roda da Vida: um olhar para você e seus projetos

Essa atividade é um convite para você se observar e entender melhor como anda cada área da sua vida. Ela acontece em duas etapas:

🕒 Na primeira parte, você vai dar uma nota de 0 a 10 para cada uma dessas áreas:

📖 **Intelectual** – Como anda seu aprendizado e desenvolvimento pessoal? Aqui entram estudos formais e informais, cursos, leituras e qualquer forma de crescimento que você valorize.

💙 **Emocional** – Como está sua saúde mental e estabilidade emocional? Você tem se acolhido? Consegue lidar com suas emoções de forma saudável?

😊 **Felicidade** – No geral, como você tem se sentido? Existe bem-estar e satisfação no seu dia a dia?

💼 **Carreira** – Onde você está na sua trajetória profissional e quanta clareza tem sobre para onde quer ir?

💰 **Finanças** – Seu dinheiro tem trabalhado a seu favor? Você se sente seguro(a) financeiramente e consegue se organizar com o que ganha?

🤝 **Contribuição Social** – Como você se conecta com o mundo além de você e da sua família? Isso pode envolver causas sociais, voluntariado ou pequenas ações que impactam o coletivo.

🏠 **Família** – Como anda sua relação com sua família, tanto com aqueles que moram com você quanto com parentes próximos?

❤️ **Amor** – Seja em um relacionamento ou na relação consigo mesmo(a), como você tem vivido o amor na sua vida?

👥 **Social** – Você tem se sentido conectado(a) aos seus amigos e à sua rede de apoio?

🌿 **Espiritualidade** – Independente da sua crença, como está sua relação com a transcendência, com aquilo que te dá um sentido maior?

🏃 **Saúde** – Como está o cuidado com seu corpo? Alimentação, sono, atividade física e qualquer outra forma de cuidar de você entram aqui.

🎮 **Lazer** – Você tem dedicado tempo para atividades que te dão prazer e recarregam sua energia?

🔍 **Agora vem a segunda parte: o planejamento!**

Aqui, você vai olhar para cada uma dessas 12 áreas e imaginar um objetivo de longo prazo para sua vida. Algo que faça sentido para você e que realmente contribua para seu crescimento.

📌 Para tornar esse planejamento mais eficiente, tente seguir alguns critérios:

✓ Seja específico(a): defina metas claras e concretas.

✓ Seja realista: estabeleça objetivos que façam sentido dentro da sua realidade.

✓ Seja mensurável: como você vai saber que alcançou essa meta? Pense em algo que possa acompanhar.

✓ Tenha um prazo: quando você quer ver esse progresso acontecendo?

✓ Dependendo de você: evite metas que dependam diretamente de terceiros para serem alcançadas.

A vida acontece em movimento. E quando olhamos para ela com mais consciência, conseguimos fazer escolhas melhores e viver com mais intenção.

RODA DA VIDA

