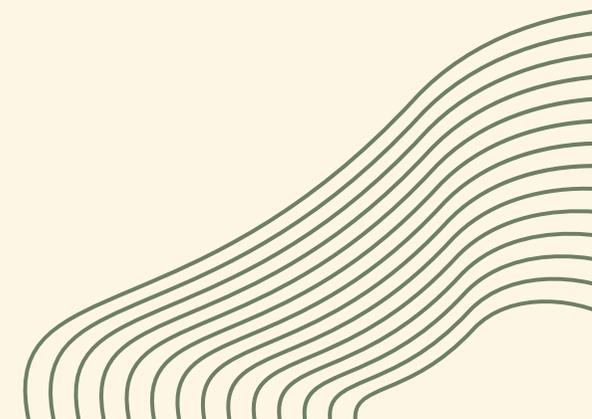


Roda dos Vínculos

Te convido a olhar, com carinho e curiosidade, para os vínculos que fazem parte da sua vida. Entender como cada conexão tem sido cultivada (ou negligenciada), onde há presença demais, ausência demais ou até onde falta equilíbrio. É um convite para perceber quais relações pedem mais cuidado, quais precisam de limites... e quais merecem uma nova chance de florescer.



Eixos

1. Família de origem

São os primeiros vínculos formados, com pai, mãe, irmãos e outros cuidadores. Essa base costuma influenciar como nos vinculamos ao longo da vida.
Como me sinto em relação às pessoas que me criaram? Há acolhimento, conflito, distância ou saudade?

2. Amizades

Relações escolhidas, que oferecem afeto, trocas espontâneas e companhia.
Tenho amizades que me nutrem e me acolhem? Consigo ser eu mesma(o) com meus amigos?

3. Relacionamentos amorosos

Vínculo afetivo-romântico (atuais ou passados), incluindo namoros, casamentos ou histórias marcantes.
Sinto-me respeitada(o) e segura(o) nesse tipo de vínculo? O amor tem mais presença ou mais cobrança?

4. Colegas de trabalho ou estudo

Relações do dia a dia que, mesmo não sendo íntimas, podem ser potentes, desgastantes ou transformadoras.
Me sinto pertencente no ambiente onde atuo? Há vínculos de parceria ou apenas convivência obrigatória?

5. Vínculo comigo mesma(o)

Autoconhecimento, autorrespeito, diálogo interno e práticas de autocuidado emocional, físico e mental.
Como está minha relação comigo? Tenho sido gentil, exigente, distante ou presente com quem sou?

6. Comunidade e espiritualidade

Vínculos com grupos, causas, práticas espirituais ou crenças que oferecem sentido e conexão com algo maior.
Tenho algum espaço onde me sinto parte de algo maior? Como me relaciono com minha fé ou espiritualidade?

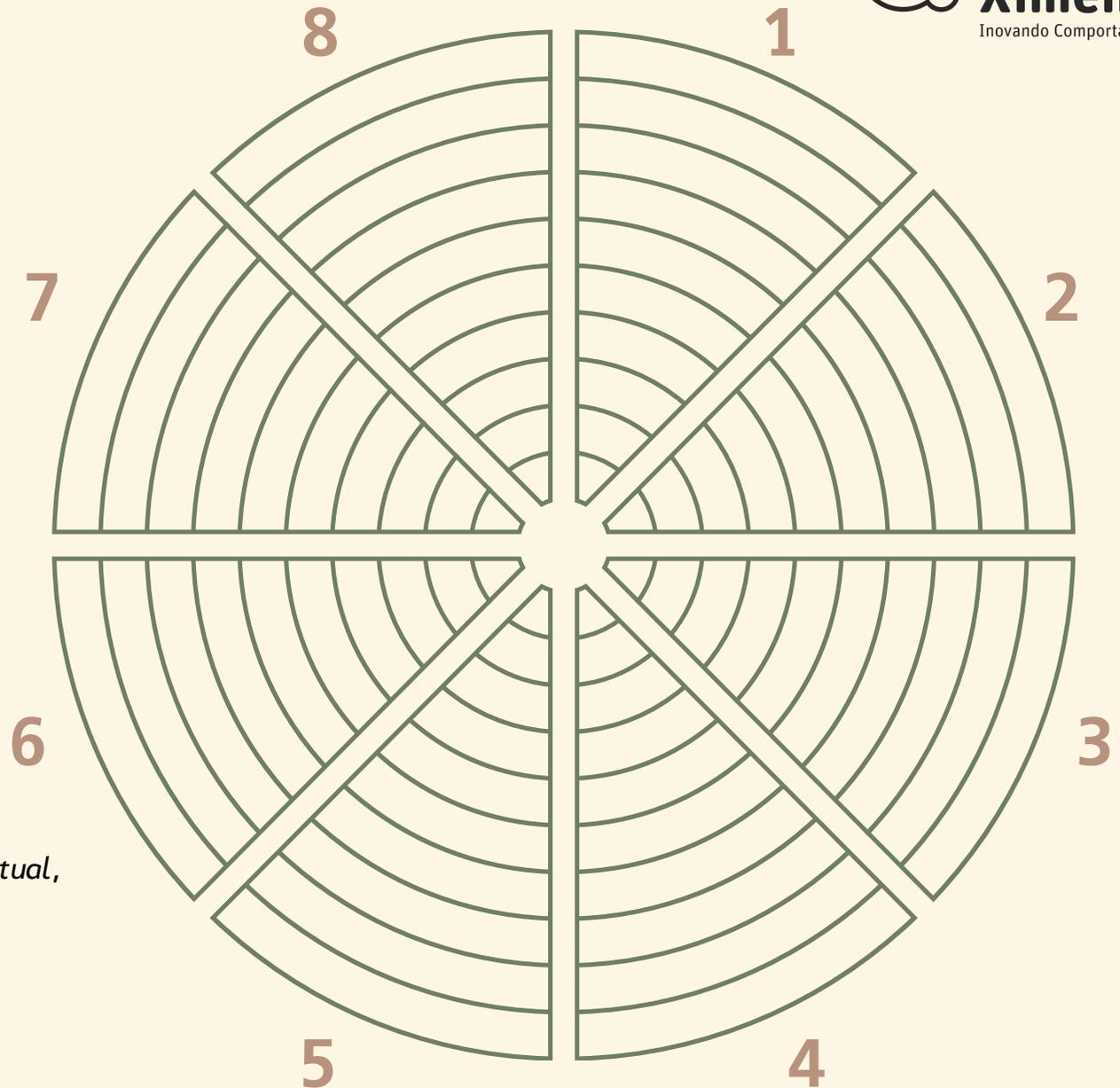
7. Redes sociais e interações online

Reflexão sobre a qualidade e o impacto dos vínculos digitais. Estimula ou adocece? Aproxima ou distancia?
O quanto minha presença online reflete quem eu sou? Me conecta ou me drena?

8. Animais, natureza e vínculos simbólicos

Relações afetivas com pets, paisagens, rituais ou objetos que evocam memória, segurança ou pertencimento.
Tenho vínculos com o que me conecta à vida de forma simbólica? Cultivo espaços de silêncio, beleza e significados?

1. Família de origem
2. Amizades
3. Relacionamentos amorosos
4. Colegas de trabalho ou estudo
5. Vínculo comigo mesma(o)
6. Comunidade e espiritualidade
7. Redes sociais e interações online
8. Animais, natureza e vínculos simbólicos



Avalie, em cada eixo, o nível de satisfação e conexão atual, usando uma escala de 0 a 10, onde:

0 = vínculo inexistente ou rompido

10 = vínculo pleno, nutritivo e presente

*A partir do preenchimento, visualize o formato da roda: **há equilíbrio? Quais áreas precisam de mais atenção?***