

BE REAL COACHING PRESENTA

LA RUOTA DELLA VITA

FAI PROSPERARE OGNI PARTE DI TE



La **Ruota della Vita** è uno strumento di valutazione tanto semplice quanto potente: esso ti aiuta a visualizzare contemporaneamente tutte le aree della tua vita per capire quali sono più fiorenti e quali invece richiedono più lavoro.

USARE LA RUOTA DELLA VITA

Su un foglio disegna **la tua ruota** denominando i relativi spicchi, secondo il disegno che trovi nella pagina successiva.

» **Puoi anche stampare quello in allegato più avanti!**

Rifletti a fondo sulla **soddisfazione** che provi per ogni settore:

1. Cosa sta andando bene?
2. Cosa vorresti migliorare?
3. Quanto tempo dedichi a quest'area durante la settimana?

» Utilizza la **Guida alla Valutazione di ogni Area**, come termine di paragone per aiutarti a capire come ti senti.

Ora puoi assegnare **un valore da 0 a 10**, disegnando un puntino al centro di ogni spicchio: più o meno vicino al fulcro a seconda del voto che senti esprima realmente la tua realizzazione in quello specifico settore.

Sii realistica, **valuta equamente il tuo livello**, tutti i passi che hai fatto e quelli ancora da fare!

Alla fine dell'esercizio, **rispondi alle domande** scritte sull'ultimo foglio sottolineando quali **azioni pratiche o strategie mentali** puoi mettere in atto per migliorare lo stato delle cose presente.



GUIDA ALLA VALUTAZIONE PER OGNI AREA DELLA RUOTA

CREATIVITÀ

Visualizzi i tuoi progetti e le tue idee, lasciandoti trasportare dal tuo flusso di coscienza interiore, dalle associazioni libere e dalle interconnessioni che emergono vivide dentro di te. Questo atteggiamento può manifestarsi in un'opera artistica, ma anche nella tua capacità di pensare fuori dall'ordinario e di trovare soluzioni alternative e flessibili ai problemi di tutti i giorni.

FINANZE

Sei responsabile nel modo in cui spendi i tuoi soldi. Risparmi per il tuo futuro. Ogni giorno investi energie per sviluppare le qualità necessarie a rendere la tua vita abbondante e sai dare/richiedere il giusto valore per ciò che fai/realizzi. Sei contento del tuo stile di vita, del benessere che puoi concederti e riconosci tutti gli sforzi che hai fatto per costruire e guadagnarti la tua ricchezza.

CARRIERA

Vedi con chiarezza e percepisci con soddisfazione il tuo lavoro ed il contributo che apporti nel mondo. La tua carriera aggiunge un valore reale e rispecchia gli ideali in cui credi. Ami ciò che fai, sei convinto sia la tua vera missione nella vita tanto che senti di essere completamente concentrato e rapito durante l'esecuzione di ciò che fai.

EDUCAZIONE

Sei curioso e presti attenzione a tutto ciò che succede attorno a te in modo da imparare sempre nuove cose. Ti piace porre domande, tentare di scoprire nuove cose su te stesso e gli altri.



Ti tieni aggiornatə leggendo libri, seguendo video/conferenze, fruendo di opere artistiche (film, dischi, spettacoli), partecipando a workshop e corsi. Tieni una lista aggiornata degli argomenti da esplorare o delle qualità da sviluppare per migliorare costantemente te stessə.

SALUTE

Ogni giorno ti prendi cura di te stessə così da sentirti sempre al meglio. Il tuo benessere fisico e mentale è una priorità e lo ottimizzi quotidianamente per poterti sentire forte ed energizzato. Mangi bene, dormi bene, ti alleni in modo da avere la stamina necessaria ad affrontare qualsiasi difficoltà. Monitori il tuo corpo/mente ed effettui i controlli di routine necessari a garantire che la tua salute sia efficiente.

ATTIVITÀ FISICA

Pianifichi il tuo movimento e lo pratichi con regolarità, alternando sessioni più intense a rilassamento, stretching ed allungamenti per far recuperare il tuo corpo. Apprezzi lo sport come uno strumento di cura e defaticamento e non come un'imposizione.

CIBO FATTO IN CASA

Ogni giorno nutri il tuo corpo con alimenti selezionati che ti piacciono, preparati in modo da ottenere il massimo effetto potenziante possibile. Il cibo che cucini è fatto con calma, amore e dedizione.

AMBIENTE CASALINGO

La tua casa è un posto pulito, ordinato, accogliente, positivo. Nei suoi spazi ti senti liberə e protettə, puoi reingrare le tue energie, progettare nuove idee, condividere il tuo tempo con le persone che ami.



RELAZIONI

Le tue relazioni si basano su una connessione profonda. Sono fondate sulla fiducia, l'apprezzamento, l'amore, il rispetto. Sei paziente, attento e rispettoso dei bisogni di chi ti è accanto. Sei in grado di comunicare in maniera efficace ed assertiva, di trovare il compromesso tra le tue esigenze e quelle dell'altro, senza rimorsi, rimpianti, critiche o rimproveri.

VITA SOCIALE

Ti senti a tuo agio tra amici e conoscenti, c'è fiducia, comprensione, divertimento, supporto reciproco. Loro portano energia positiva nella tua vita e tu fai altrettanto. Dedichi del tempo sufficiente ogni settimana ai tuoi contatti, così da poter coltivare un senso di amicizia, affiatamento e confidenza autentica.

GIOIA

Mantieni un'attitudine positiva, di gioia e sincera gratitudine. Hai sviluppato gli strumenti quotidiani che ti permettono di mantenere un senso di pace e calma nella tua vita, così da poter godere in ogni momento della bellezza e delle emozioni positive che vivi ogni giorno. Sai bilanciare gli aspetti negativi, perché ti focalizzi sul contesto, il 'grande disegno' e, nel contempo, sulla consapevolezza del momento presente.

SPIRITUALITÀ

Dedichi ogni giorno del tempo alla tua pratica spirituale, che sia laica o religiosa. Provi un senso di connessione con ciò che è più grande di te, ti interroghi con domande esistenziali sul motivo della tua esistenza e percepisci la vitalità del tuo spirito interiore. Vivi consapevolmente ed il tuo comportamento è coerente e rispecchia i valori in cui credi.



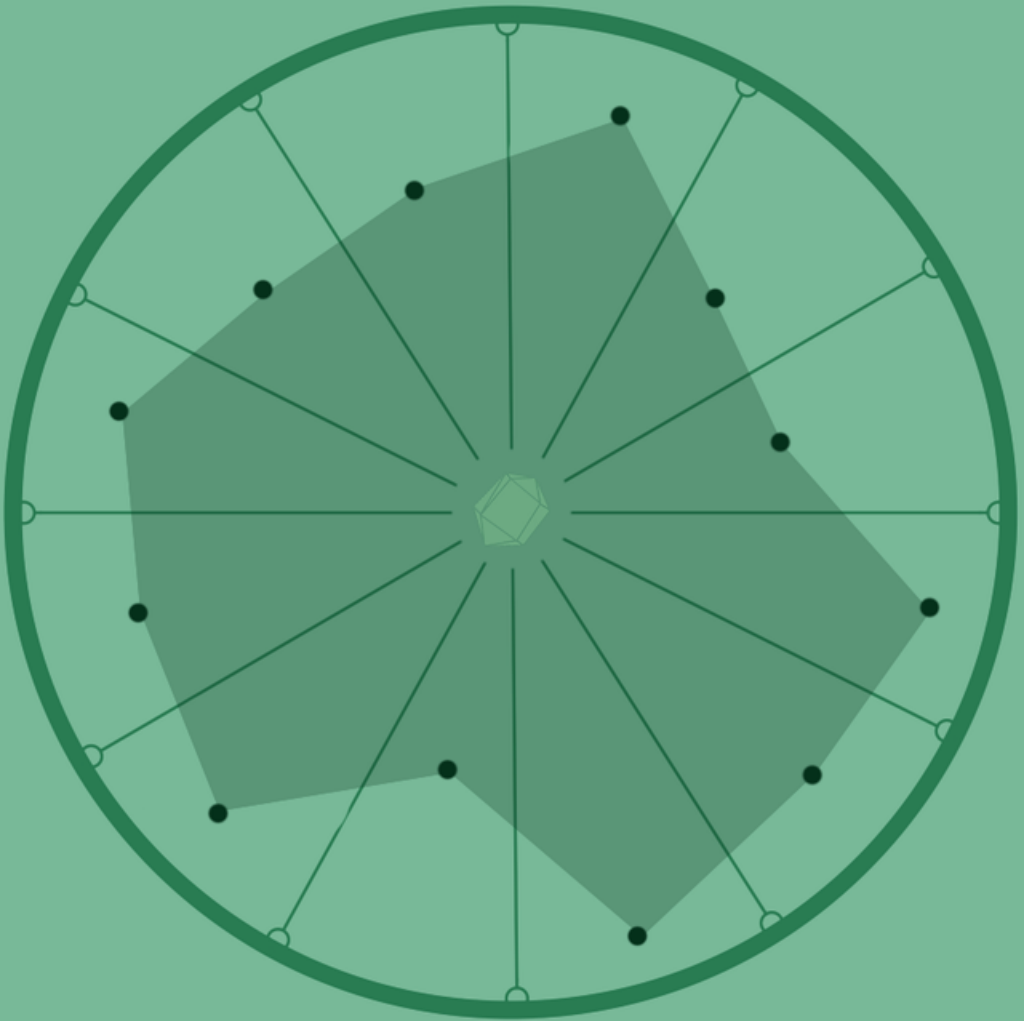
STAMPA O DISEGNA LA TUA RUOTA DELLA VITA



ASSEGNA UN VALORE DA 0 A 10



**PUOI ANCHE COLORARE LE AREE
IN CORRISPONENZA DEI PUNTINI**



Ora che hai valutato le varie aree, **come ti sembra il tuo disegno? C'è equilibrio?** Trovi delle discrepanze in alcune aree? Per esempio, potresti provare molta soddisfazione nella tua carriera, ma avere poche finanze disponibili.

Oppure, fare tantissima attività fisica e mangiare poco cibo cotto in casa: questo potrebbe significare un disagio nel tuo ambiente familiare, manifestare una salute cagionevole o la necessità di trovare del tempo dedicato al tuo nutrimento.

RENDI EFFICACE L'ESERCIZIO

Approfondisci ogni area nel dettaglio, rispondendo alle seguenti domande:

1. Evidenzia quale aspetto vuoi migliorare
2. Scrivi tutte le possibili soluzioni che ti vengono in mente, anche le più assurde
3. Fai una lista di pro e contro per ogni soluzione
4. Valuta la più realistica e fattibile basandoti su vantaggi e svantaggi
5. Cosa ti limita nel metterla in pratica? Quali sono le difficoltà?
6. Ora immagina di implementare questa soluzione nella tua vita: quali sarebbero le conseguenze?
7. Decidi di metterla in pratica: quali sono i primi passi che dovresti fare? Chi può aiutarti a rendere questa soluzione reale?
8. Pianifica dove, come, quando e con chi farai questa azione, programmando una scadenza specifica per poter verificare i risultati assieme al partner che hai scelto come assistente o garante del tuo cambiamento.

Passato il tempo che hai programmato, ripeti l'esercizio della Ruota della Vita e annota eventuali progressi o difficoltà.



L'IMPORTANZA DI VALUTARE OGNI AREA

La **Ruota della Vita** è un metodo immediato ed efficace per spingerti a ragionare in termini olistici ed integrativi: ogni area incarna una parte di te che merita di essere curata e scoperta.

Reprimere una qualsiasi di queste aree **ti impedisce di vivere in maniera autentica e consapevole**, poiché ogni mancanza può manifestarsi attraverso disagi fisici o interiori, che magari si manifestano nel rapporto con te stessa o con altri.

Nel valutarti non importa essere perfetta, **ogni ruota è unica e rispecchia ciò che conta esclusivamente per te**, il tuo percorso e la tua crescita.

Spesso tendiamo a concentrarci su ciò che non va, ma questo strumento serve anche e soprattutto a **celebrare le tue vittorie e a ricordarti quanto vali**.

Per questo, ho pensato di associare l'esercizio di valutazione alle domande finali di **problem-solving**, proprio per aiutarti a scavare dentro di te e far emergere le tue soluzioni, in modo da rendere il tuo desiderio di cambiamento **un risultato reale**.

Spero davvero ti sia utile per avvicinarti alla versione che ami di più di te stessa.

Contattami per qualsiasi domanda o chiarimento.

Sarò lieta di risponderti e di condividere con te il mio viaggio alla scoperta della Ruota della Vita.

Vuoi intraprendere un percorso personalizzato?



ciobereal@gmail.com



[instagram.com/berealcoaching](https://www.instagram.com/berealcoaching)

