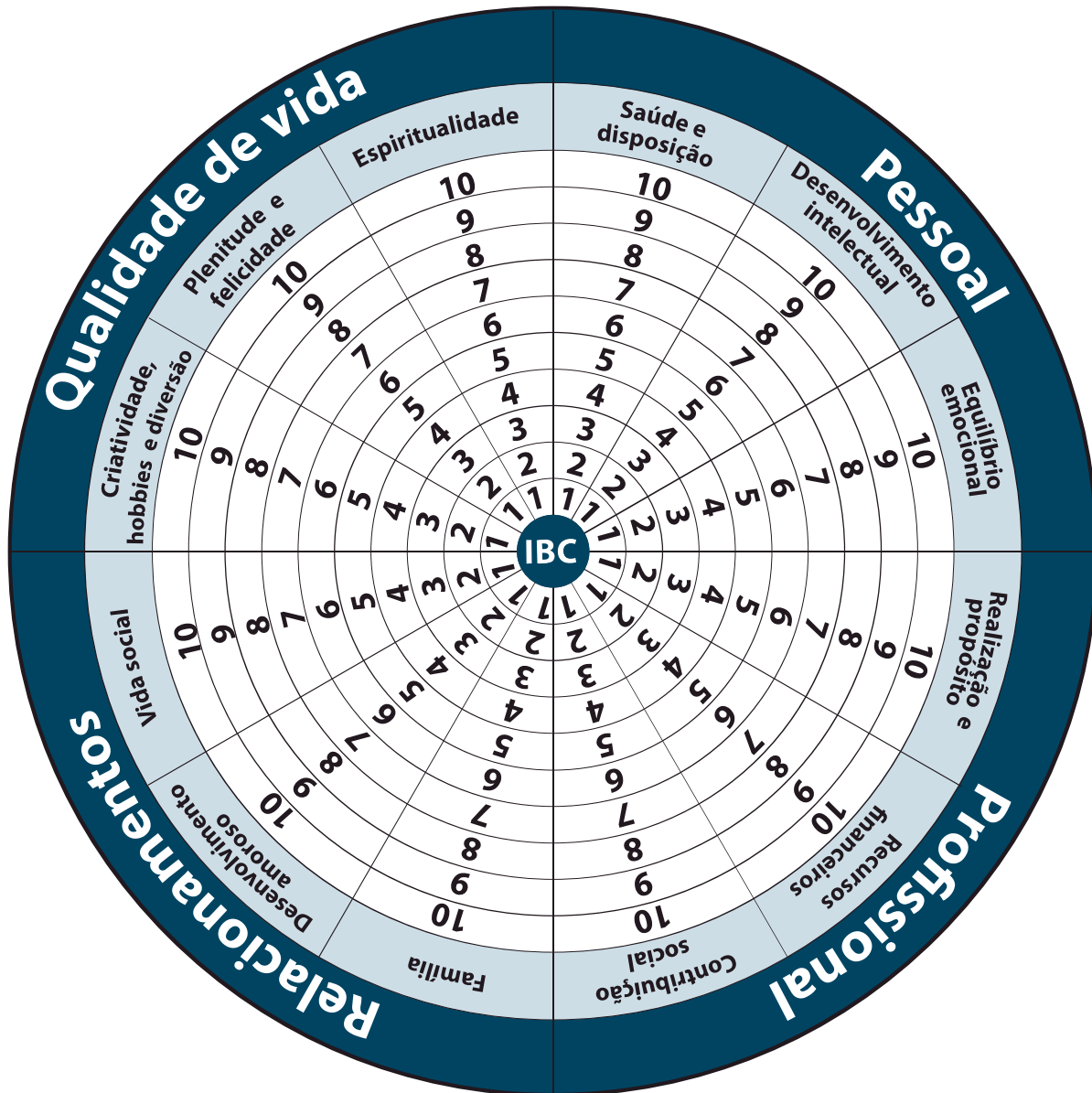




Roda da vida - Avaliação de Satisfação - (RPP©)



Sugestões de perguntas para a Roda da Vida

1 – SAÚDE E DISPOSIÇÃO:

- Fale-me um pouco sobre a disposição que você tem de viver a vida.
- Fale-me sobre a energia que você tem quando vai para o trabalho.
- Fale-me do sentimento que você tem quando está a caminho do seu trabalho. Fale sobre o espaço entre sua casa e o seu local de trabalho.
- Em qual nível de energia você sente que vive a vida?
- Então você me disse da sua disposição e da sua saúde, se você pudesse me dar uma nota entre 0 e 10, onde 0 é o inferno e 10 é o céu, vamos considerar que o 5 é terra, que nota você daria?

2 – DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL:

- Fale-me um pouco como está o seu desenvolvimento intelectual.
- Talvez desenvolvimento intelectual seja o foco que você tem para aumentar sua capacidade e habilidades.
- Talvez esteja falando do momento em que você assiste a um filme e não faz isso apenas como espectador, mas assiste como um aluno disposto a aprender algo de profundo para sua vida.
- Talvez quando você lê um livro para encontrar um ponto ou uma forma de se desenvolver mais e mais.
- Talvez esteja falando de uma faculdade, um doutorado que você esteja fazendo para se desenvolver ainda mais.
- Por favor, me diga então como está o seu desenvolvimento intelectual.
- De 0 a 10 – Hoje – pensando no melhor de você, na sua realidade e tudo aquilo que está dentro de você, como está o seu desenvolvimento intelectual?

3 – EQUILÍBRIO EMOCIONAL:

- Fale-me um pouco como você se sente quando te falo sobre equilíbrio emocional. Se você lhe desse uma nota para dizer o quanto você se sente equilibrado emocionalmente, que nota você daria?

4 – REALIZAÇÃO E PROPÓSITO:

- Quanto você se sente realizado profissionalmente?
- Fale-me um pouco sobre este sentimento.
- Quanto seu propósito de vida e o seu propósito profissional tem congruência ou não?
- Quanto seu propósito tem relação com sua vida profissional, quanto que ele se mistura ou não?
- Você acredita que o seu trabalho possui relação com sua missão de vida?
- Quanto o seu propósito de vida tem se realizado?
- De 0 a 10, que nota você daria para o seu propósito e sua realização?

5 – RECURSOS FINANCEIROS:

- Fale-me um pouco sobre recursos financeiros. O que significa isso para você?
- Se nós pudéssemos trazer todo este sentido e mensurar o quanto você se satisfaz ou não com o dinheiro que você recebe todo mês, que número seria este?
- Quanto você ganha e o quanto você é feliz com o que você ganha?
- Quanto você está satisfeito com a sua vida financeira?
- Como você se sente com relação ao valor financeiro que você recebe por mês pelo seu trabalho?
- De 0 a 10, que nota você acredita que a sua vida financeira atualmente merece?

6 – CONTRIBUIÇÃO SOCIAL:

- Quanto seu trabalho interfere na vida social das outras pessoas?
- Quanto você acredita que a energia que você dedica ao seu trabalho contribui socialmente para o mundo, para o Universo e para as pessoas?
- Você acredita que contribui socialmente de alguma forma? Que forma é essa?

7 – RELACIONAMENTOS/FAMÍLIA:

- Fale-me o que você pensa e sente sobre família.
- Quem é a sua família, quando falo em família quais as três, quatro ou cinco pessoas que veem a sua cabeça agora? Pode ser que venha apenas um nome, que nome é este?
- Que parte do seu corpo se movimenta quando faço esta pergunta? Qual sentimento você tem quando falo “família”? Quando falo de parte do corpo se movimentando, esse sentimento é bom ou não é bom?
- O que você está sentindo com essa pergunta?
- Em uma escala de 0 a 10, que nota você dá para família?

8 – RELACIONAMENTO AMOROSO:

- Relacionamento, desenvolvimento amoroso, relação interna com você mesmo e com a outra pessoa é uma poderosa ferramenta.
- Você se sente confortável agora para dizer sobre a sua vida amorosa, seu relacionamento com você mesmo, o que você pensa sobre isso?

9 – VIDA SOCIAL:

- Talvez, vida social seja quantas vezes você vai ao cinema, talvez seja os grupos dos quais você faz parte ou não faz parte. Talvez isso seja vida social.
- Podemos olhar como vida social também o seu network, mas isso é o que eu penso sobre vida social, mas o que você entende como vida social?

10 – CRIATIVIDADE – HOBBIES & DIVERSÃO:

- Qual é o seu maior hobby? Fale-me um pouco sobre como você se diverte, me fale um pouco sobre sua energia, sobre seu brilho, sua alegria de viver.
- Se você pudesse dar uma nota para tudo isso ou se você pudesse dar uma nota para cada quesito e dividir por três. Que nota seria essa?

11 - PLENITUDE E FELICIDADE:

- Plenitude é um estado de luz, é um estado em que você decide estar feliz em qualquer circunstância. É quando você busca um motivo para estar feliz, mas não encontra.
- É um estado de empoderamento do Self, em que você está em equilíbrio quase permanente.
- É o prazer de viver a vida em todos os seus aspectos.
- Plenitude é o estado de ser feliz.
- Você vive uma plenitude? Fale-me um pouco sobre plenitude.
- O que te deixa feliz?
- Fale-me três momentos maravilhosos da sua vida, momentos em que você estava extremamente feliz.
- De 0 a 10, levando em consideração os momentos que você se encontra pleno e feliz, que nota você daria para seu estado de luz?

12 – ESPIRITUALIDADE:

- O que você entende por espiritualidade? (Ouvir na essência e respeitar a ideia do seu coachee sobre este aspecto)
- Em uma nota de 0 a 10, que nota você dá para a sua Espiritualidade?



Foco na Alavancagem - (RPP©)

Perguntas poderosas para explorar a ferramenta Roda da Vida e
Ressignificar com o seu coachee

- Qual a área da roda da vida, que recebeu a maior nota?
- Que nota você deu?
- Você pode compartilhar um pouco sobre o que significa esta nota para você?
- Qual o seu entendimento por esta nota?
- Você consegue me dizer cognitivamente o motivo pelo qual você merece esta nota?
- Qual a área da roda da vida, que recebeu a menor nota?
- Você pode compartilhar comigo o motivo pelo qual você recebeu esta nota?
- O que você pode fazer em um tempo determinado, agora ou daqui a pouco, para que esta nota aumente para 1,2,3 4 ... Que atitude seria esta?
- Escolha um foco, uma parte da sua vida na qual você acredita que se for trabalhada vai alavancar todas as outras áreas.

1. A área da vida a ser trabalhada.

2. Meta a ser trabalhada.

3. Descreva, em uma única frase, como sua meta se liga à sua Missão de Vida.

4. Como estará sua vida com a meta realizada, em sua aposentadoria?

5. Como você estará?



6. Como você estará se sentindo?

7. Que modificações importantes foram realizadas?

8. Quais foram os principais passos que você deu?

9. Como a realização de sua meta está contribuindo para a sua felicidade?

10. Como estará sua vida com a meta realizada, daqui dez anos?

11. Como estará sua vida com a meta realizada, daqui cinco anos?

12. Como estará sua vida com a meta realizada, daqui dois anos?



13. Como estará sua vida com a meta realizada, daqui um ano?

14. Como estará sua vida com a meta realizada, nos próximos seis meses?

15. Como a realização da sua meta está contribuindo para sua felicidade?
