

Roda da Vida Kaizen

Instruções:

1. Dê uma nota de 1 a 10 para cada uma das áreas da sua vida, onde 1 é "muito insatisfeito(a)" e 10 é "totalmente satisfeito(a)".
2. Pinte de preto a "fatia" correspondente a cada área, do centro (nota 1) até a borda (nota 10).
3. Conecte as notas, formando um novo círculo. O formato desse círculo representa o equilíbrio (ou desequilíbrio) atual da sua vida.

Áreas para Avaliar:

1. **Carreira/Trabalho:** Satisfação profissional, propósito.()
2. **Finanças:** Relação com o dinheiro, estabilidade.()
3. **Saúde e Bem-Estar:** Alimentação, exercício, energia.()
4. **Família e Relacionamentos:** Conexão com entes queridos.()
5. **Desenvolvimento Pessoal:** Habilidades, aprendizado, mentalidade.()
6. **Lazer e Hobbies:** Tempo para relaxar e se divertir.()
7. **Espiritualidade/Propósito de Vida:** Sentido, valores, contribuição.()

- carreira/trabalho ● finanças ● saúde e bem estar
- família e relacionamento ● desenvolvimento pessoal
- lazer e hobbies ● espiritualidade/propósito de vida



Instrução Detalhada:

Após dar uma nota de 1 a 10 para cada área, você verá os pontos que pintou no círculo.

Agora, **conecte os pontos de uma área para a próxima, formando um círculo interno.**

O novo círculo que você desenhou (ou visualizou) representa o "pneu" da sua vida.

- Se o círculo estiver relativamente **redondo e uniforme**, isso indica que suas áreas de vida estão em bom equilíbrio. O pneu está bem calibrado e sua jornada pode seguir com mais fluidez.
- Se o círculo estiver **irregular, com picos e vales**, ele revela os pontos de desequilíbrio. O pneu está "quadrado" ou "furado" em certas áreas, o que dificulta o seu avanço e causa atrito na sua jornada.

O objetivo deste exercício não é ter um círculo perfeito, mas sim **visualizar de forma clara quais são as áreas da sua vida que precisam de mais atenção**. A forma irregular do círculo te mostra onde focar seus esforços para "arredondar a roda" e permitir que a sua jornada de crescimento seja mais suave e consistente, aplicando a filosofia Kaizen de melhoria contínua.

Espaço para Anotações:

- Minha principal descoberta ao avaliar a Roda da Vida foi:
- A área que preciso priorizar agora é:
- O primeiro pequeno passo (Kaizen) que darei para melhorar essa área será: