

# ATIVIDADE

## “ESFERAS DA VIDA”:

Esta atividade tem como objetivo te levar a refletir em quais esferas da sua vida você está dedicando mais tempo e energia hoje.

Você tem 20 pontos para dividir entre todas as esferas. Por exemplo:

Pessoa 1: “Hoje eu invisto 100% do meu tempo e energia na esfera profissional, portanto preencho 20 pontos nessa esfera e 0 em todas as outras.”

Pessoa 2: “Hoje eu invisto em todas as esferas da minha vida, porém invisto mais no profissional (4 pontos) e muito pouco no familiar (1 ponto).”

Como você está hoje? Você está se dedicando para as esferas que vê mais importância realmente nesse momento da sua vida ou existe algo que pode mudar para estar mais alinhado?

Cada esfera pode ser explicada:

**Lazer:** atividades que estão diretamente relacionadas a relaxamento, recarga de energias, diversão e satisfação.

**Físico:** tudo relacionado a sua saúde física, como exames e tratamentos médicos, a qualidade e quantidade do que ingere e exercícios físicos.

**Família:** aqui você vai avaliar o que está relacionado a seu relacionamento com a família e parceiro/a.

**Social:** Tudo o que está relacionado a suas interações com amigos e colegas.

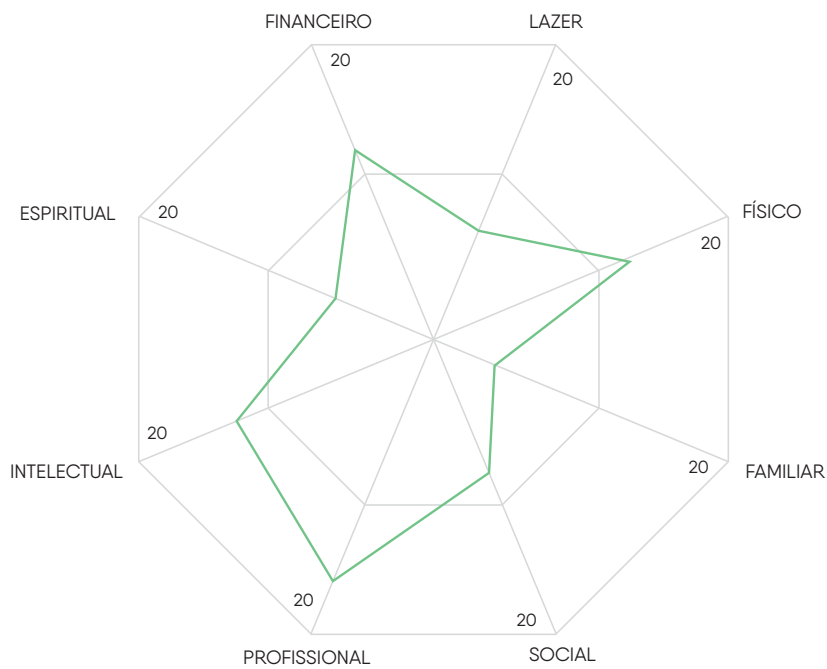
**Profissional:** Todo tempo e energia que dedica ao seu trabalho e ascensão na carreira, mesmo que não leve a crescimento financeiro.

**Intelectual:** Energia e tempo investidos em adquirir novos conhecimentos, seja através de leitura, cursos, podcasts...

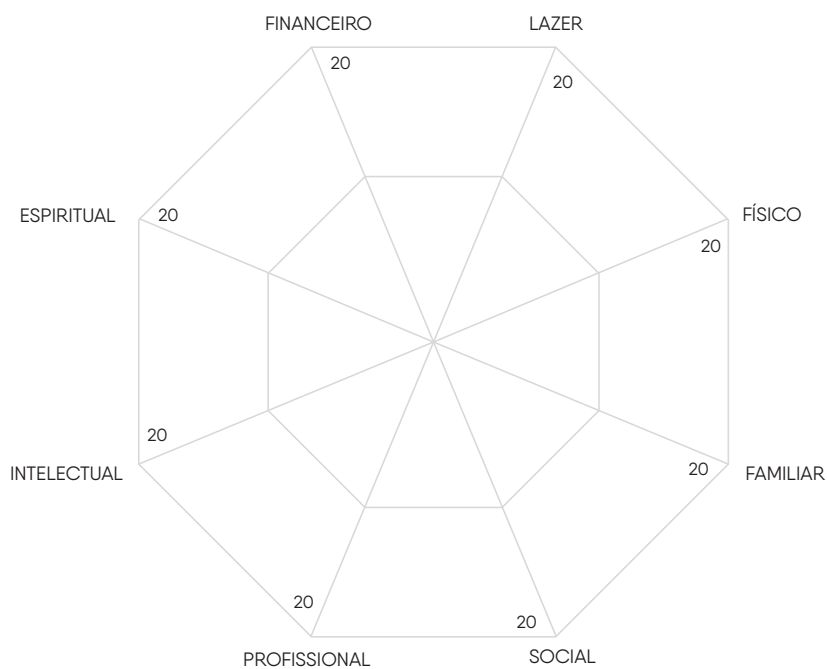
**Espiritual:** Tempo e energia investidos em encontrar paz interior, coerência de valores e força interna para suportar dificuldades sem desequilíbrio.

**Financeiro:** Quanto tempo dedica para encontrar equilíbrio financeiro para suprir as próprias necessidades.

Temos um exemplo de pontuação (Pessoa 2) e uma tabela em branco que você deve imprimir ou copiar no seu caderno para preencher.



Esfera	Pontuação
LAZER	2
FÍSICO	3
FAMILIAR	1
SOCIAL	2
PROFISSIONAL	4
INTELECTUAL	3
ESPIRITUAL	2
FINANCEIRO	3
<b>SOMA</b>	<b>20</b>



Esfera	Pontuação
LAZER	
FÍSICO	
FAMILIAR	
SOCIAL	
PROFISSIONAL	
INTELECTUAL	
ESPIRITUAL	
FINANCEIRO	
<b>SOMA</b>	<b>20</b>