

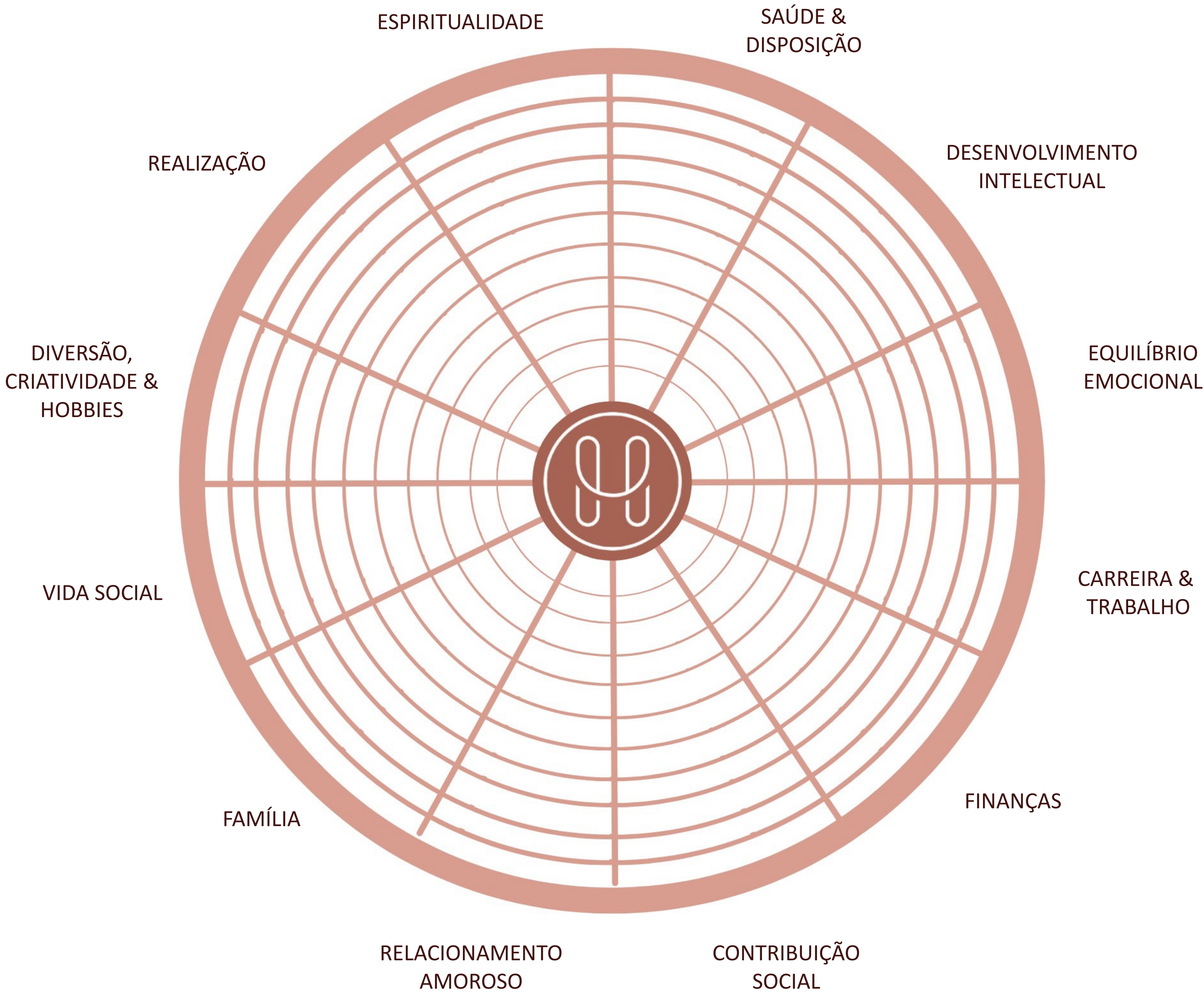
VAMOS FALAR DE CARREIRA?

MATERIAL EXTRA - RODA DA VIDA

Roda da Vida

Quanto, de zero a dez (0 a 10) você está satisfeito com cada área da sua vida?

Note: não é o quanto você dedica ou tem de cada item, mas sim o quanto está satisfeito com isso.



Roda da Vida

Em geral, nosso nível de satisfação com a vida é uma média geral das diferentes áreas que a compõem (nível de satisfação com a vida = medida de felicidade).

Coloque em prática:

- De maneira geral, essa roda reflete sua satisfação com a vida?

- Qual dessas áreas, se trabalhada, afeta as demais positivamente com mais impacto?

- Quais áreas você pode ir trabalhando no seu dia a dia, independente da área que mais te incomoda hoje, para aumentar seu nível de satisfação com a vida?

- Quais são as ações que você pode ter para isso?

- Quando e como irá fazer isso?



