**RODA DA VIDA**

Dê notas de 1 a 10, sendo 1 pouco frequente e 10 muito frequente, para as questões abaixo:

|  |  |
| --- | --- |
| ***RELACIONAMENTOS***  **Família**   1. Tempo dedicado aos familiares. 2. Momentos agradáveis e amistosos com a família. 3. Diálogo e boa vontade para resolver conflitos. 4. Grau de abertura para falar e ouvir. 5. Confiança e apoio mútuo. | ***PROFISSIONAL***  **Contribuição Social**   1. Desejo sincero pela prosperidade dos outros. 2. Cordialidade com as pessoas em geral. 3. Colocar-se a disposição para ajudar alguém. 4. Dedicação a ensinar o que sabe a outra pessoa. 5. Trabalhos voluntários ou doações. |
| **Desenvolvimento Amoroso**   1. Tempo dedicado ao parceiro (a). 2. Grau de abertura para falar e ouvir. 3. Satisfação com as relações sexuais. 4. Criação de momentos românticos. 5. Compartilhamento de sonhos e expectativas de vida. | **Recursos Financeiros**   1. Satisfação com os rendimentos financeiros. 2. Equilíbrio entre ganhos e gastos. 3. Reservas para possíveis crises. 4. Satisfação com os investimentos realizados no último ano. 5. Oportunidades para o aumento da renda. |
| **Vida Social**   1. Festas e reuniões de amigos. 2. Esforço para manter contato com amigos e colegas. 3. Quantidade de amigos que encontra regularmente. 4. Quantidade dos encontros com amigos. 5. Participação em atividades em grupo. | **Realização e Propósito**   1. Auto-imagem profissional positiva. 2. Satisfação com a carreira. 3. Oportunidades de crescimento profissional. 4. Atividade profissional congruente com crenças e valores. 5. Ambiente de trabalho proporciona desafios. |
| ***QUALIDADE DE VIDA***  **Espiritualidade**   1. Paz Interior. 2. Coerência de valores (faz o mesmo que prega). 3. Força e equilíbrio internos. 4. Tempo para si (introspecção, meditação, oração). 5. Religiosidade. | ***PESSOAL***  **Saúde e Disposição**   1. Alimentação equilibrada. 2. Exercícios físicos regulares. 3. Horas de sono diárias. 4. Controle do nível de stress. 5. Check-up e exames de rotina. |
| **Criatividade, Hobbies e Diversão**   1. Qualidade do tempo dedicado ao hobbie e lazer. 2. Diversidade de formas para relaxar e se divertir. 3. Prazer que as atividades proporcionam. 4. Periodicidade das atividades de hobbies e lazer. 5. Relaxamento ou revigoramento após as atividades. | **Equilíbrio Emocional**   1. Manter o foco em momentos difíceis. 2. Controle das emoções sob pressão e stress. 3. Reações emocionais proporcionais aos eventos que a geraram. 4. Expressar opiniões de forma clara e cordial. 5. Controle da frustração quando as expectativas não são atingidas. |
| **Plenitude e Felicidade**   1. Otimismo em relação ao futuro. 2. Satisfação com a vida atual. 3. Frequência com que sorri. 4. Confiança em você mesmo. 5. Sentimento de orgulho pelas conquistas do passado. | **Desenvolvimento Intelectual**   1. Participação em cursos e treinamentos. 2. Leitura de livros e artigos sobre temas diversos. 3. Participação em atividades novas e não habituais. 4. Manter-se informado (jornais, revistas, fóruns, blogs,...). 5. Participação em conversas com assuntos diferentes dos habituais. |



