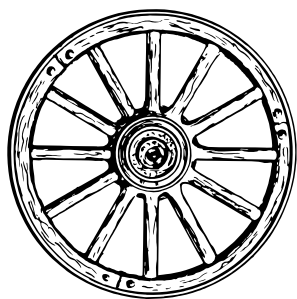


# RODA DA VIDA

## EXERCÍCIO



STAYBALANCED



# O EQUILÍBRIO

De repente, você sente uma dor no peito e pensa que vai ter um infarto. Ou talvez não seja algo de impacto tão assustador. apenas sente uma constantemente aceleração cardíaca, aparentemente sem explicação. Ou algo ainda mais leve, mesmo sentado, às vezes, o ar te falta e você sabe que não apenas porque subiu até seu apartamento de escada, ao invés de elevador.

Esses são sintomas de uma crise de ansiedade e não apenas este, mas outros distúrbios como a síndrome do impostor e a depressão podem ter raízes em um desequilíbrio em uma das áreas fundamentais da nossa existência.

Por mais forte e bem estruturada que uma pessoa possa ser, quando esta vem de longos períodos de abandono de uma dessas áreas da sua vida, em detrimento da evolução de outra, gera um desgaste emocional, psicológico e/ou físico tão profundo que fragiliza seu corpo e, por consequência, a sua vida como um todo

Para quem já percebe alguns desses sinais, o ponto de partida para a melhoria de qualidade de vida é o autoconhecimento e a reflexão.

Colocar no papel suas deficiências de modo a perceber de forma clara e quase matemática quais áreas mais precisam da sua atenção e, a partir dessa visualização, estabelecer metas e planos de ação para reequilibrar os pontos fundamentais da nossa humanidade. Esse é o objetivo da ferramenta que trazemos a seguir



# A RODA DA VIDA

Parece nome de programa de televisão, mas é a forma mais prática, fácil e organizada de analisar problemas, elencar prioridades e até traçar planos rumo a uma melhor fase da vida.

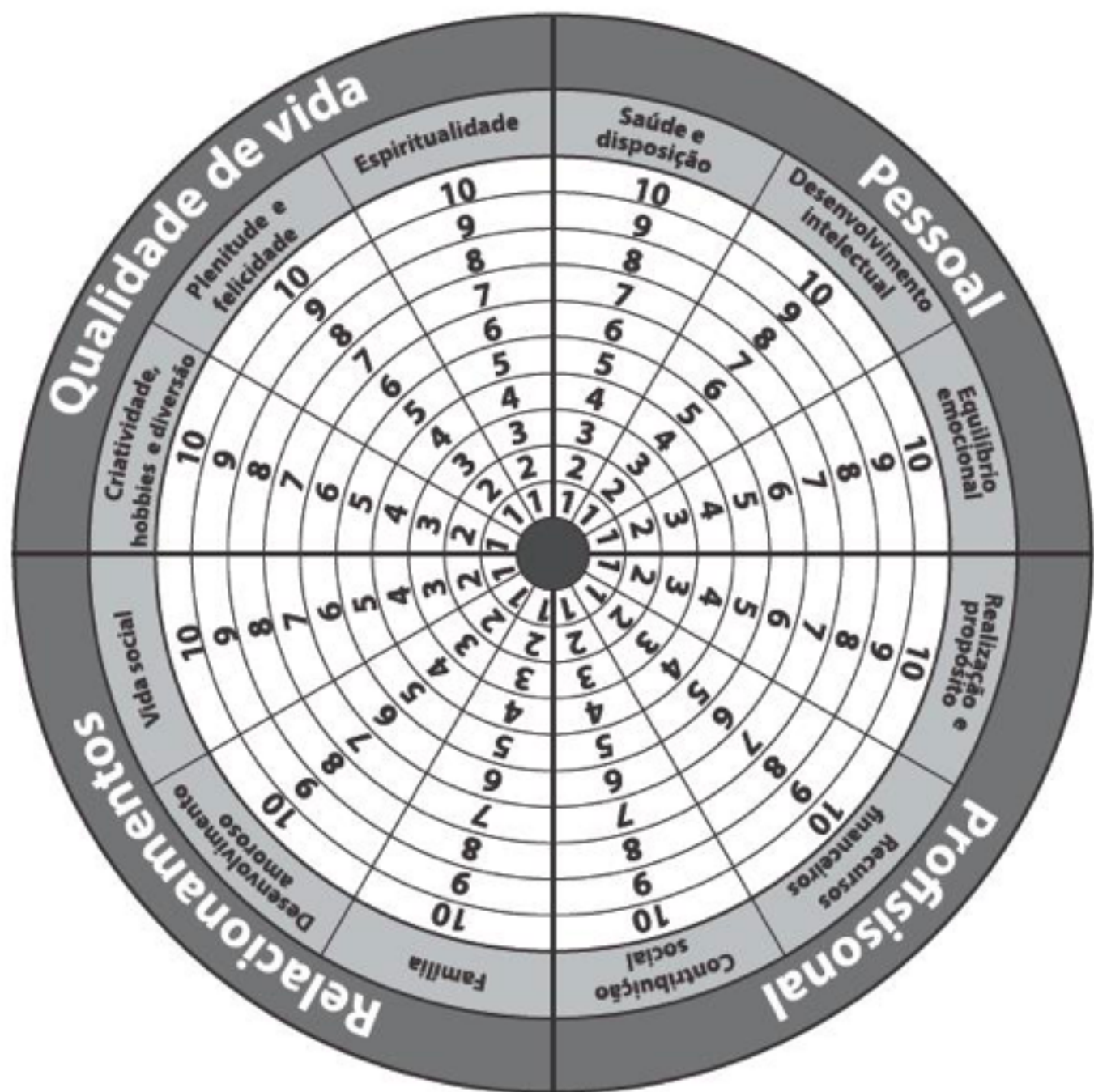
Ela promove a reflexão e o autoconhecimento, ajudando a pessoa a perceber quais são as áreas da sua vida que estão demandando maior atenção no momento e, guiando a uma trajetória mais coerente.

Temos abaixo a imagem da Roda da Vida para que você possa desenhar ou imprimir. A partir dessa imagem, deve-se refletir e pontuar cada uma das áreas e sub-áreas apontadas nele.

As áreas que possuírem notas mais baixas são as que precisarão de uma ação imediata após a classificação de prioridade.

Para o melhor uso dessa ferramenta, evite contar com a opinião alheia, todas as respostas estão em você. Além disso seja totalmente sincero(a) consigo mesmo(a)





# VIDA PESSOAL

---



Nessa área, tratamos aspectos que tem a ver apenas do indivíduo e todo o necessário para que este continue em atividade, ou ainda seja considerado como um ser animado, possibilitando a interação com demais indivíduos, ambiente e etc.

## **1. Saúde e disposição**

Aqui temos um tema muito amplo pois teremos que analisar todos os aspectos que causam impacto sobre a saúde física, mental e emocional. Esse setor também leva em conta os níveis de disposição e motivação diária.

- Realizar atividade física;
- As consultas médicas de rotina estão em dia;
- Tem energia e disposição para sair da cama e fazer atividades diárias;
- Mantem a qualidade e quantidade adequada de alimentação;
- Mantem a qualidade e quantidade de hidratação necessária;

## **2. Desenvolvimento intelectual**

Aqui será avaliada a sua satisfação com o quanto você sabe e o quanto tem aprendido. Damos sempre ênfase aos exercícios físicos, mas é necessário manter também o hábito de exercitar o intelecto, afinal, desenvolver novas habilidades na atual realidade que vivemos serão sempre necessárias no seu caminho para o topo.

## **3. Equilíbrio emocional**

Aqui voltamos nossa atenção a perceber o quão constante temos boas emoções durante o dia ou se muitas oscilações são percebidas. Outra reflexão importante que se deve levantar:

- Lida bem com suas emoções sejam elas positivas ou negativas;
- Consegue mantê-las sob controle, evitando explosões, por exemplo;
- Níveis de estresse;



# PROFISSIONAL



Se você não nasceu podre de rico, terá que trabalhar para manter todas as áreas da vida em funcionamento. É a área da vida que mais tem a nossa atenção e não é à toa que deve ser bem avaliada, prestando a devida atenção a todas as subáreas apresentadas abaixo:

## **4. Realização e propósito**

Falando sobre sua profissão, o quanto você se sente realizado? Avalie aqui o seu nível de satisfação com sua vida profissional, tais como ramo de atuação, empresa em que atua e quão alinhada estão suas ações profissionais com seus valores e princípios:

- Sente que está sendo reconhecido pelo cumprimento de suas funções;
- Tem boas relações profissionais;
- Vê futuro onde está atuando ou ao menos existe plano de carreira;
- Seu propósito está alinhado com suas funções;
- Faz uso da sua capacidade criativa;
- Participação de tomadas de decisão, ou ao menos sua opinião tem alguma relevância para tal;
- Habilidades e formações estão sendo usadas no seu dia a dia;

## **5. Recursos financeiros**

São muitas as pessoas que tem problemas nessa sub-área ou que responsabiliza esta por todos os demais âmbitos da vida estarem de uma determinada maneira.

- Como está o setor financeiro na sua vida?
- Você sente que está ganhando dinheiro o suficiente para manter seu padrão de vida?
- Consegue investir no seu desenvolvimento?
- Os seus ganhos financeiros estão compatíveis com as suas habilidades e entrega de valor à sociedade?
- Passa por dificuldades financeiras?;

## **6. Contribuição social**

Essa parte da roda está destinada à percepção do quanto sua atuação profissional contribui para a sociedade. Gerar um impacto positivo na vida das outras pessoas é um fator importante para a satisfação pessoal, deve-se refletir sobre o impacto que suas ações e seu trabalho possuem no mundo.

- O setor econômico em que atua tem impacto positivo para a sociedade
- Sente que a sua função deixará um legado para mundo
- A sua atuação ou a da empresa em que trabalho promove a degradação do meio ambiente

# RELACIONAMENTOS



Vamos analisar como tem você lida com os demais indivíduos que compõem a sua existência? Somos seres criados para vivermos em comunidade e por isso temos que avaliar bem nossas relações e o impacto que elas têm em nosso estado atual

## **7. Família**

A família é o nosso primeiro núcleo social, o que mantemos maior tempo de convivência e também nossa primeira percepção do mundo. Por isso, é muito importante pensar sobre as qualidades dessas relações e sobre como elas impactam no nosso dia a dia. Esse sub item ainda pode ser dividida em todas as pessoas com quem você mantém um relacionamento do seu ciclo familiar e que tem peso na nossa qualidade de vida:

- Pais;
- Filhos;
- Irmãos;
- Família estendida tais como madrasta, padrasto, enteados e etc.

## **8. Desenvolvimento amoroso**

Relacionamentos amorosos e toda a intimidade gerada a partir deste são de grande relevância. No entanto, não manter um relacionamento amoroso não é sinal de desequilíbrio dessa área. Dessa forma, essa seção do círculo está destinada à avaliação do seu grau de satisfação com os relacionamentos que você mantém, além da sua autoestima e relação consigo mesmo.

- Se sente confortável com a atual situação do seu relacionamento
- Se sente amado(a) pela outra parte
- Vê futuro com o par atual
- Os valores do seu parceiro(a) estão alinhados ao seu
- Um relacionamento duradouro e permanente te faz feliz
- Tem prazer com a sua própria companhia

## **9. Vida social**

Possuir uma rede de amigos e sentir-se pertencente a um grupo social também é essencial para uma vida equilibrada e plena. Avalie:

- Sua satisfação com seu grupo de amigos e colegas
- A quantidade de tempo destinado a para passar com eles
- se esse tempo é utilizado com qualidade.

# QUALIDADE DE VIDA

---



Tão importante que é abordada pela OMS e por isso achamos importante trazer a definição sustentada por eles. Segundo a Organização Mundial da Saúde "é a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto cultural e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações."

## **10. Criatividade, hobbies e diversão**

Se divertir, descansar e se dedicar a coisas que você ama é fundamental para manter a qualidade de vida. Afinal, por maior que seja o seu grau de satisfação com sua atividade profissional essa ainda é uma atividade obrigatória. Analise:

- Se você está destinando tempo para fazer algo que gosta
- Se tem atividades que proporcionam prazer.
- Se pode exercer sua criatividade
- Se tem acesso à entretenimento e relaxamento.

## **11. Plenitude e felicidade**

Temos como definição de plenitude e felicidade o grau de contentamento que uma pessoa pode sentir e quão completo este pode se sentir apesar dos altos e baixos, dificuldades e desafios que a vida tenha. Pense:

- Tem a certeza que está aproveitando sua vida
- Sente que sua vida tem um propósito
- Sua vida está sendo vivida com qualidade
- Qual é o seu senso de organização sobre sua vida e suas emoções?
- Quanto você se conhece

## **12. Espiritualidade**

Espiritualidade NÃO é sinônimo de religião. Apesar de uma relação entre as duas ser possível o significado ainda é distinto. Entendemos aqui como espiritualidade a forma como cada pessoa vivencia a experiência de descoberta de si mesmo, do outro, do mundo e incessante busca de um significado para sua existência através de conceitos que o liguem a algo maior que si. Enquanto que a religião entendemos como o conjunto de regras, valores, costumes, crenças e visão de mundo que estabelece o relacionamento da humanidade com sua própria espiritualidade. Logo podemos dizer que algumas pessoas vivem sua espiritualidade através da religião que escolhem ou em que são criadas, enquanto outras o fazem a partir de uma visão mais individualista. O importante é avaliar:

- A sua crença em algo que transcende a humanidade;
- Que impacto que isso está tendo na sua vida.



# GOSTOU?

AGORA, É SÓ IMPRIMIR A  
SUA RODA DA VIDA E  
COMEÇAR A PREENCHER!

# OBRIGADE

STAYBALANCED

