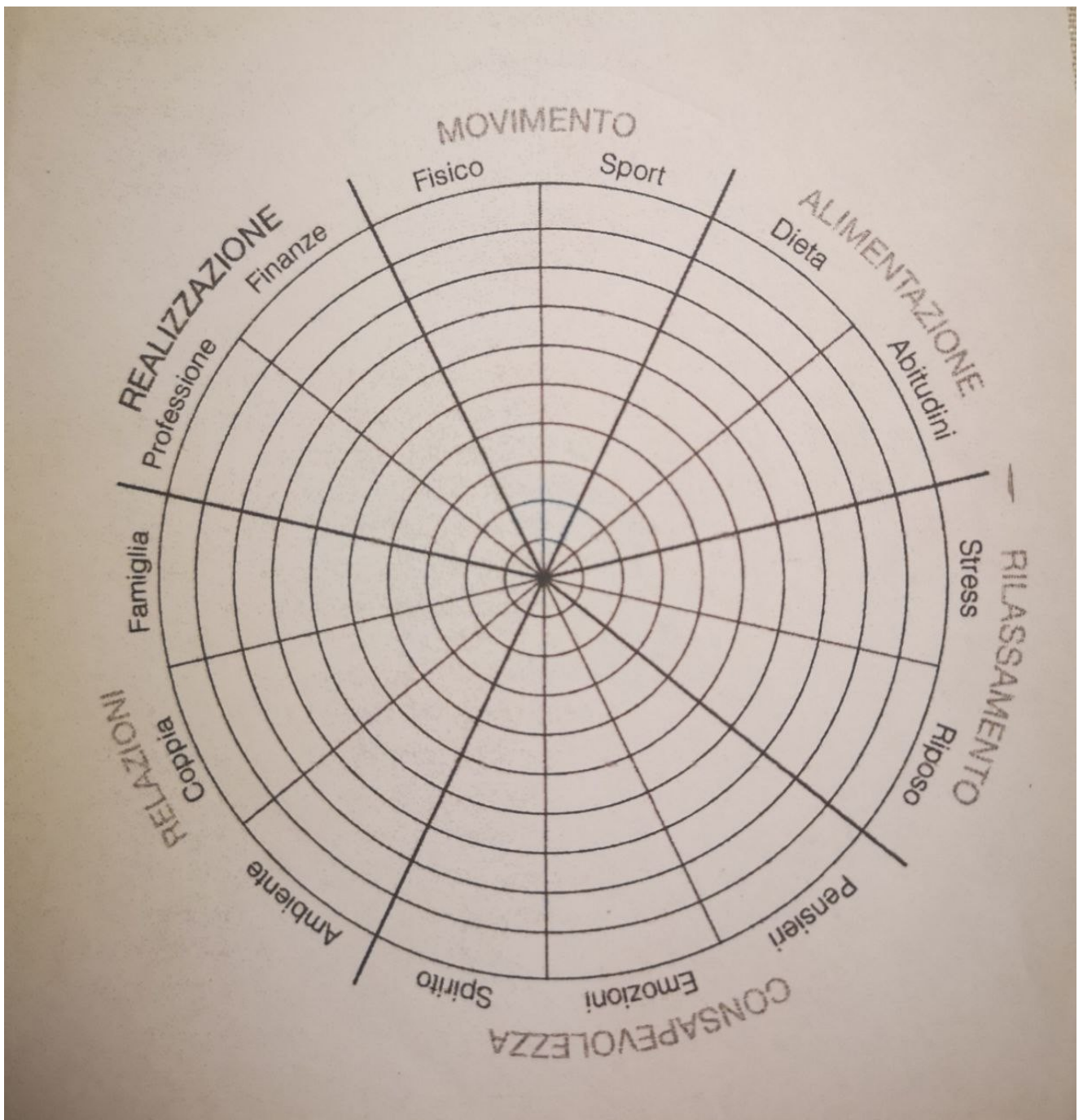


LA RUOTA DELLA VITA

La prima domanda di ogni sezione serve a dare un voto nell'ambito specifico indicato e la colorazione della ruota va dallo zero, posto al centro, al 10 posto nella circonferenza esterna.

Le successive domande che troverai servono per fare un lavoro di introspezione.

BUON LAVORO!



Relazioni:

Ambiente: Quanto da 1 a 10 sei soddisfatta della tua vita sociale?
Quante e quali persone frequenti al di fuori del lavoro o della famiglia?
Mantieni vivi i rapporti o lasci che lo facciano gli altri?
Ritieni di avere relazioni sincere e appaganti?
Quanto da 1 a 10 ritieni importante la vita sociale per vivere una vita appagante?

Coppia: Quanto da 1 a 10 sei soddisfatto della tua vita di coppia?
Ti senti felice e serena con il tuo compagno?
Ti senti soddisfatta anche a livello sessuale?
Quanto da 1 a 10 consideri importante avere un rapporto di coppia felice per vivere una vita serena?

Famiglia: Quanto da 1 a 10 sei soddisfatta della tua vita familiare?
Ti senti compresa e sostenuta dalla tua famiglia?
Che atmosfera vivi quando sei con loro?
Che rapporto hai con i tuoi genitori (e con i tuoi figli se ne hai)?
Riesci a dedicar loro il giusto tempo?
Quanto da 1 a 10 ritieni importante per la tua vita il supporto della tua famiglia?

Realizzazione:

Professione: Quanto da 1 a 10 sei soddisfatta del tuo lavoro?
Fai qualcosa che ti piace o c'è un divario tra ciò che fai e ciò che vorresti fare?
Pensi che il tuo ruolo sia adeguato alle tue capacità?
Vivi il tuo lavoro con stress o ne sei stimolata?
Come definiresti il rapporto con i colleghi e con i superiori?
Quanto da 1 a 10 ritieni importante avere un lavoro che ti soddisfi?

Finanze: Quanto da 1 a 10 ritieni soddisfacente la quantità di denaro che possiedi?
Hai le risorse economiche per vivere lo stile di vita che desideri?
Che rapporto hai con il denaro?
Ti senti più una spendacciona o una risparmiatrice?
Quanto da 1 a 10 ritieni sia importante il denaro nella tua vita?

Movimento

Corpo: Quanto da 1 a 10 sei soddisfatta del tuo corpo?

Consideri giusto il tuo peso?

Ti piace la tua immagine allo specchio?

Quanto da 1 a 10 ritieni importante l'aspetto fisico?

Sport: Quanto da 1 a 10 sei soddisfatta del tuo movimento?

L'esercizio fisico fa parte della tua attività?

Fai una vita dinamica o sedentaria?

Quanto da 1 a 10 consideri il benessere fisico un aspetto importante per la tua vita?

Alimentazione

Dieta: Quanto da 1 a 10 ti senti soddisfatta di ciò che mangi?

Ritieni di seguire una dieta sana ed equilibrata?

Ti senti condizionata dalle emozioni nella scelta del cibo?

Quanto da 1 a 10 pensi influisca l'alimentazione sul tuo benessere?

Abitudini: Quanto da 1 a 10 sei soddisfatta delle tue abitudini?

Rispetti sane abitudini alimentari?

Hai vizi poco salutari?

Quanto da 1 a 10 consideri le sane abitudini un aspetto importante per la tua vita?

Rilassamento

Stress: Quanto da 1 a 10 ti senti soddisfatta del tuo modo di gestire lo stress?

Ti senti serena e sicura di poter gestire la maggior parte delle situazioni in cui ti trovi?

Come vivi i tuoi momenti sfidanti? Con ansia o con focus e concentrazione?

Quanto da 1 a 10 è importante per te saper gestire al meglio lo stress?

Riposo: Quanto da 1 a 10 sei soddisfatta del tuo riposo?

Come definiresti il tuo sonno?

Alla mattina ti svegli energica o stanca?

Riesci a seguire il bisogno del tuo fisico o brami momenti di relax in ogni momento?

Quanto da 1 a 10 reputi importante dare il giusto tempo al riposo?

Consapevolezza

Pensieri: Quanto da 1 a 10 sei soddisfatta dei tuoi pensieri?

Come sono i tuoi pensieri? Più negativi o più positivi?

Quanto lasci che l'ambiente esterno influenzi i tuoi pensieri?

Quanto da 1 a 10 ritieni importanti i pensieri nella tua vita?

Emozioni: Quanto da 1 a 10 ti ritieni soddisfatta delle emozioni che provi?

Vivi serenamente le tue emozioni?

Di che umore sei di solito?

Riesci a gestire le tue emozioni, e quindi modificare il tuo stato d'animo se necessario o ti senti sopraffatta da esse?

Quanto da 1 a 10 ritieni importante saper gestire le proprie emozioni, per vivere una vita felice?

Spirito: Quanto da 1 a 10 senti che la tua vita ha un significato più profondo?

Hai individuato uno scopo superiore che guida le tue azioni? (la tua mission)

Dedichi tempo e risorse alla ricerca della tua spiritualità?

Quanto da 1 a 10 ritieni importante individuare la tua mission e seguirla?