



LA RUOTA DELLA VITA

LA RUOTA DELLA VITA

COS'È LA RUOTA DELLA VITA?

È uno **strumento di coaching** che permette di avere una visuale dei diversi settori della nostra vita, un'istantanea di noi stessi in un determinato momento.

PERCHÈ USARLA?

La ruota della vita è uno strumento utile per quando facciamo fatica a capire come stiamo, ma anche per quando viviamo un momento di confusione e desideriamo **fare ordine rispetto alle nostre emozioni, pensieri, bisogni e paure**. È un esercizio utile anche in quei momenti in cui vogliamo semplicemente dedicare del tempo a noi stessi per riflettere sulla nostra vita.



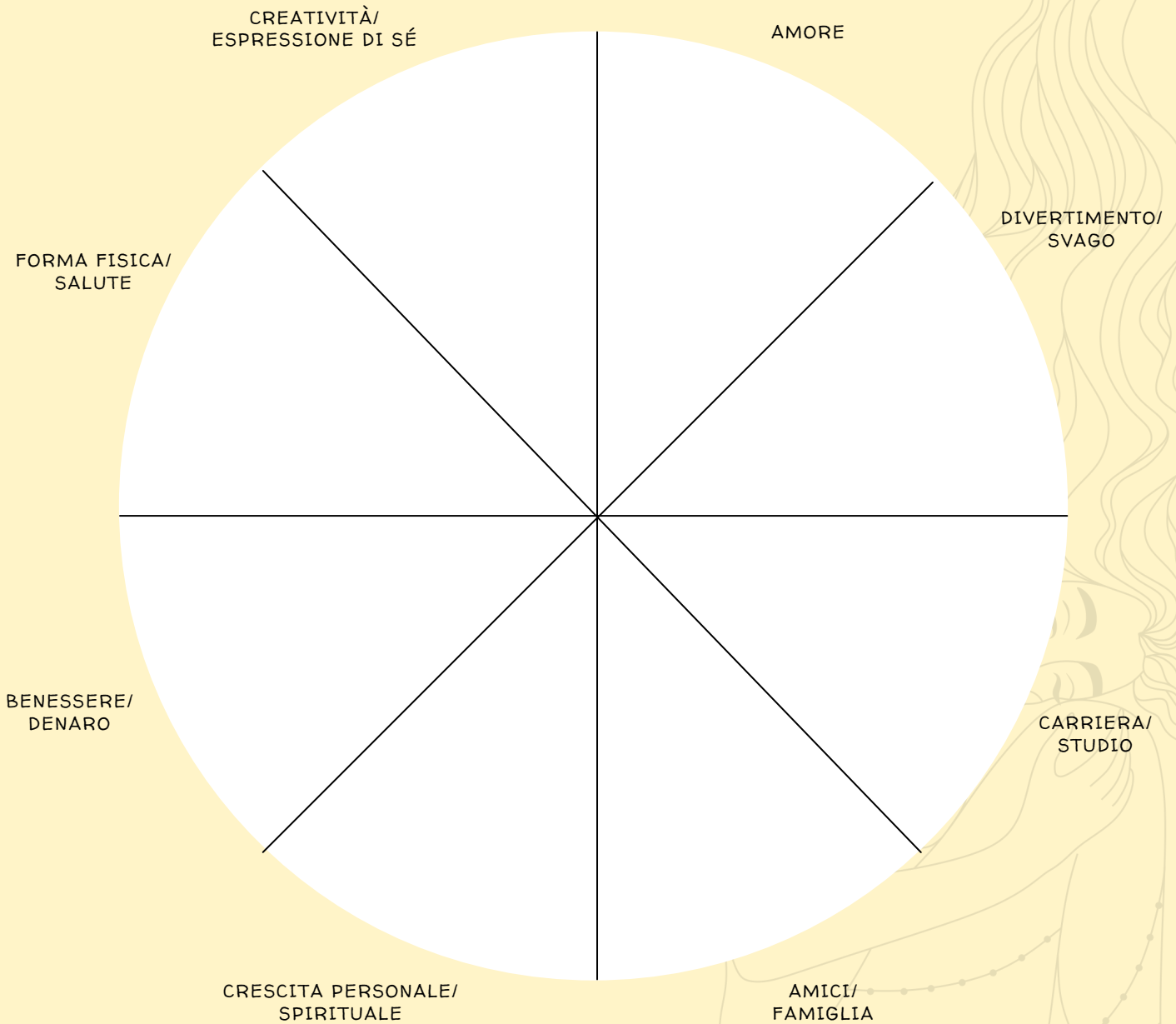
COME SI USA?

1. Disegna un cerchio e dividilo in otto sezioni
2. Ogni sezione corrisponde a un ambito. Scrivi i diversi ambiti accanto a ogni spicchio (copiali dalla ruota che trovi a pag. 3)
3. Prenditi del tempo per riflettere con calma su ciascun ambito e chiediti: **quanto sono soddisfatt* / felice di questo ambito della mia vita?** (A pag. 4 trovi delle domande che ti aiutano a riflettere sulle diverse sezioni)
4. Per ogni spicchio, parti dal centro della ruota e **colora l'area che rappresenta il tuo livello di soddisfazione attuale**. Se vuoi, puoi usare un colore diverso per ogni sezione.
5. **Quando hai finito di colorare la tua ruota vai a pagina 5:** troverai degli spunti per riflettere su quello che hai davanti agli occhi

Se non ti va di disegnare puoi stampare la ruota della vita che trovi a pagina 3!

LA RUOTA DELLA VITA

DA STAMPARE



Per ogni ambito colora l'area che senti in modo istintivo,
pensando a quello che stai vivendo ora.

DOMANDE

PER RIFLETTERE SU OGNI SEZIONE

AMORE

Come stai vivendo il rapporto d'amore con te stess*? Ti prendi cura di te? Come stai vivendo il tuo rapporto di coppia (se lo hai)? Ci sono tensioni o leggerezza? C'è la profondità che senti di voler vivere? C'è comunicazione?

DIVERTIMENTO/SVAGO

Sei soddisfatt* dei tuoi momenti di svago? Riesci a passare del tempo di qualità con le persone a cui vuoi bene? Riesci a stare solo con te stesso mentre fai qualcosa che ami?

CARRIERA/STUDIO

Sei soddisfatt* del tuo lavoro o del tuo percorso di studi? Cosa ti sta piacendo? Cosa vorresti migliorare? Quali sono gli aspetti che ti stanno mettendo in difficoltà?

AMICI/FAMIGLIA

Sei soddisfatto dei rapporti con la tua famiglia? Con gli amici? Come li stai vivendo?

CRESCITA PERSONALE/SPIRITUALE

Sei soddisfatt* delle cose che stai imparando? Dei libri o dei corsi che frequenti? Ti senti nutrito da un punto di vista personale? Com'è il rapporto con la tua spiritualità?

BENESSERE/DENARO

Sei soddisfatt* dell'ambiente in cui vivi? È confortevole? Com'è il tuo rapporto con il denaro?

FORMA FISICA/SALUTE

Sei soddisfatt* del tuo corpo? Ti stai prendendo cura di lui? Ti piace la tua immagine? Pratichi sport? Hai delle buone abitudini alimentari? Dormi bene? Cosa vorresti promettere al tuo corpo?

CREATIVITÀ/ESPRESSIONE DI SÈ

Come è il tuo umore? Che rapporto hai con le tue emozioni? Ne sei consapevole? Sai gestirle? Con quale emozione fai più fatica?

SPUNTI PER RIFLETTERE

DIARIO DA STAMPARE

Quando hai terminato di colorare la tua ruota della vita **prenditi del tempo per osservarla.**
Per ogni ambito prova a chiederti:

PERCHÉ HO COLORATO COSÌ TANTO/POCO QUESTA SEZIONE?

DI QUALI COSE SONO SODDISFATT* RISPETTO A QUESTO AMBITO
E COSA INVECE SENTO MANCARMİ?

QUALI PAURE E/O DIFFICOLTÀ HO?

COME POTREI PRENDERMI CURA DI QUESTO AMBITO
(COSA VORREI PROVARE A FARE PER ME STESS*/ALTRI)?

Se ti va, **prova a rispondere a queste domande** per iscritto, riflettendo su una sezione per volta:

AMORE

DIVERTIMENTO/SVAGO

SPUNTI PER RIFLETTERE

DIARIO DA STAMPARE

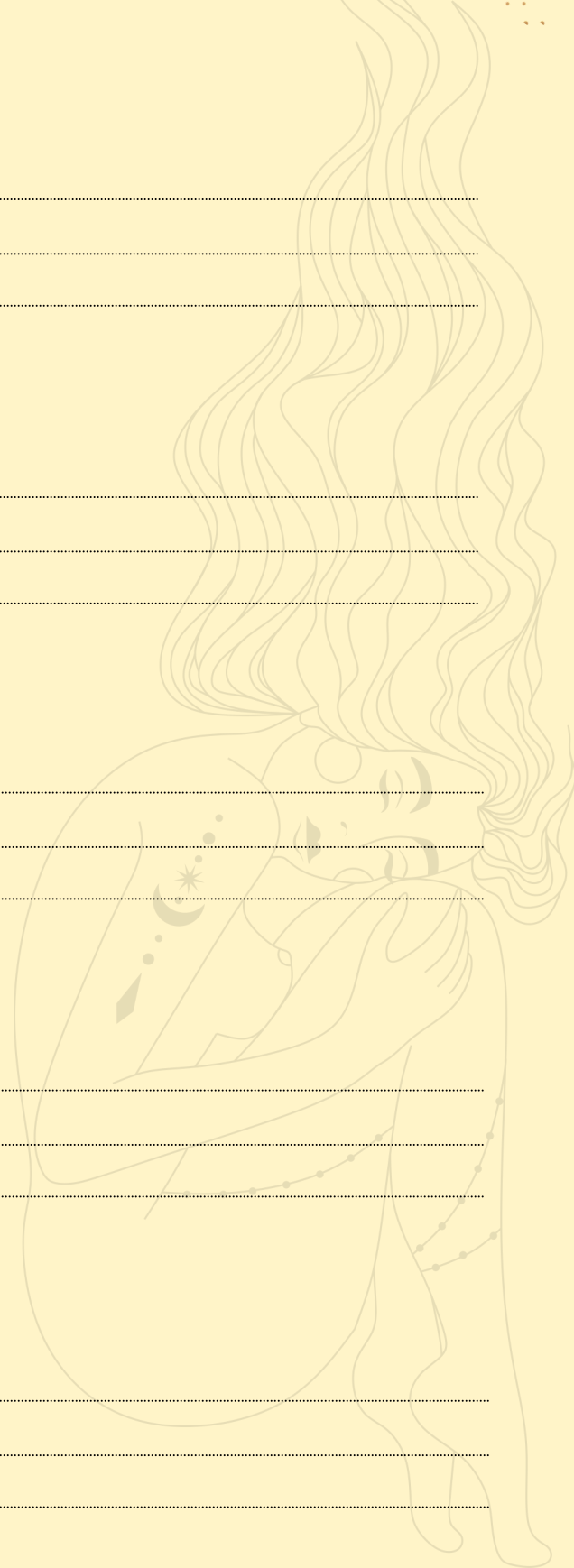
CARRIERA/STUDIO

AMICI/FAMIGLIA

CRESCITA PERSONALE/SPIRITUALE

BENESSERE/DENARO

FORMA FISICA/SALUTE



SPUNTI PER RIFLETTERE

CREATIVITÀ/ESPRESSIONE DI SÈ

Non preoccuparti se la tua ruota ha tante sezioni poco colorate. È normale avere periodi nella nostra vita in cui ci sentiamo confusi, vuoti e un po' spaventati riguardo alla strada che abbiamo davanti. La fragilità e la tristezza hanno qualcosa da insegnarci - anche se possono essere compagne un po' difficili a volte da ascoltare.

Forse alcuni settori della nostra vita richiedono maggior pazienza per essere cambiati, mentre ci sono altri ambiti verso cui possiamo direzionare già nel presente le nostre energie.

In ogni caso, prenditi il tuo tempo per elaborare ciò che è emerso dalla tua ruota della vita.

Ricorda che questa è un'istantanea di te, ma solo nel momento presente. Sei un essere umano in continuo mutamento e domani la tua ruota potrebbe essere completamente diversa!

Se ti va prova a rifarla tra un po' di tempo.

Sono sicura che sarà interessante confrontarla con questa fotografia di te nel passato.

Spero che questo esercizio possa averti regalato uno spazio solo per te, dove ascoltarti e ritrovarti.

Un sorriso,

Linda





ferite  creative

 @ferite_creative

dr.lindatovazzi@gmail.com