

ATIVIDADE TERAPÊUTICA: RODA DA VIDA

Observe as dimensões da roda da vida e suas respectivas sub dimensões. Reflita sobre cada uma delas no momento atual da sua vida e atribua uma nota de 0 a 10, colorindo cada setor de acordo com a nota que você atribuiu.

A seguir estão algumas perguntas norteadoras para o seu momento de reflexão.

Disposição: Você se sente disposto? Sente que tem disposição para fazer suas atividades do dia a dia? Você se sente saudável? Sente que está nutrido, está cheio de energia? Qual nota você dá para sua disposição?

Desenvolvimento intelectual: Você sente que tem o conhecimento que precisa ter para realizar suas atividades? Sente que tem experiência e conhecimento necessários para sua vida? Está faltando conteúdo? Qual nota você dá para o seu desenvolvimento intelectual?

Equilíbrio emocional: Você se sente uma pessoa equilibrada? Sente que seu humor e suas emoções são estáveis? Você é uma pessoa resiliente, que consegue ultrapassar as adversidades? Qual nota você dá para seu equilíbrio emocional?

Realização e propósito: Você se sente realizado? Sente que está fazendo aquilo que deveria fazer? Sente que cumpre um propósito? Sente que faz exatamente aquilo que precisa fazer? Se sente feliz com aquilo que realiza? Qual nota você dá para sua realização?

Recursos financeiros: Você sente que tem recursos financeiros necessários para suas necessidades? Se sente seguro em relação às finanças? Sente que pode adquirir aquilo que precisa? Qual nota você dá para seus recursos financeiros?

Contribuição social: Você sente que contribui para a sociedade? Você sente que retorna aquilo que sente que deveria retornar? Você é fonte do bem? Gosta de ajudar as pessoas? Qual nota você dá para sua contribuição social?

Família: Como é sua família? Você se sente amado? Você sente que pertence? Você sente que dá amor? Você é feliz com sua família? Qual nota você dá para sua família?

Desenvolvimento amoroso: Você se sente amado? Você ama? Como são seus relacionamentos? Você sente e dá amor ao seu parceiro? Você ama e é amado por sua família? Você dá e recebe amor dos seus amigos? Como é o amor em sua vida? Qual nota você dá para seu desenvolvimento amoroso?

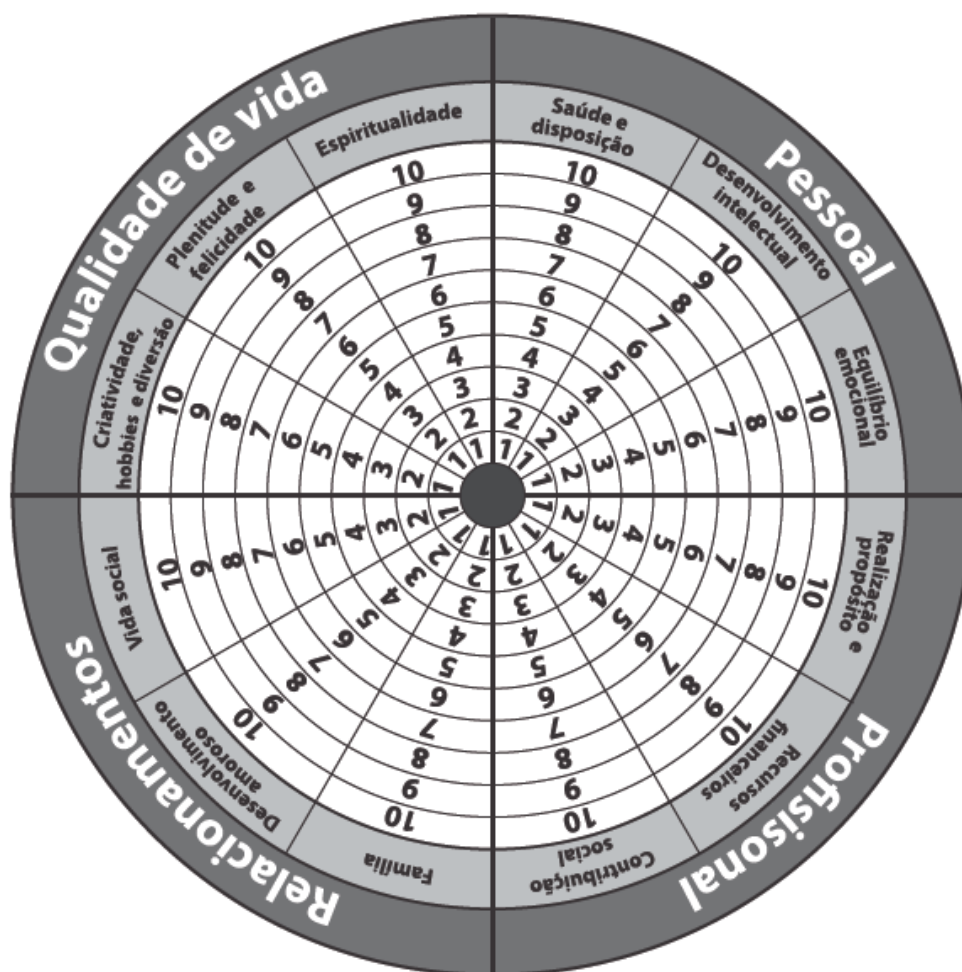
Vida social: Como está sua vida social? Você tem muitos amigos? Tem amigos verdadeiros? Tem amigos companheiros? Você gosta de passar tempo com outras pessoas? Sente que a vida social é algo importante em sua vida? Que nota você dá para sua vida social?

Hobbies e diversão: Você se diverte? Você tem diversão em sua vida? Você tem um hobby que te alegra? O que você faz para se divertir? Você sente que você prioriza a diversão em sua vida? Qual nota você dá para sua diversão?

Plenitude e felicidade: Você se sente uma pessoa plena? Você se sente uma pessoa feliz? Sente que está vivendo o seu melhor e o melhor da sua vida? Qual nota você dá para sua felicidade?

Espiritualidade: A espiritualidade é importante para você? Qual a importância dela em sua vida? Você valoriza essa conexão interior? Você destina tempo e energia para isso? Qual nota você dá para sua espiritualidade?

RODA DA VIDA



Após concluir a atividade, observe sua roda da vida e registre aqui suas principais reflexões a respeito.