La “***Ruota della vita***” è uno strumento utilizzato spesso nel Coaching. Consente di avere una visione specifica ed attuale della propria vita.

Spesso ci si ritrova confusi nella routine, si agisce d’impulso, si perde la cognizione della realtà.

La “**ruota della vita”** può essere un valido e importante alleato per permetterti di valutare il tuo stato attuale e capire in che direzione muoverti.

La specificità di questo esercizio consente di mettere in luce le aree critiche, lasciando da parte la generalizzazione che solitamente ci fa pensare, ad esempio: “*va tutto male, la mia vita fa schifo, non so cosa voglio, faccio abbastanza?*”



Di seguito troverai lo schema da utilizzare con le aree più comuni, nulla ti vieta di utilizzare questo stesso esercizio cambiando le sezioni:

L'esercizio consiste nel completare la ruota dando una votazione da 1 (insoddisfatto) a 10 (pienamente soddisfatto) ad ogni sezione e colora la ruota in base al tuo grado di soddisfazione. (se non hai carta e penna puoi farlo anche al PC scaricando l'immagine). Ora prenditi qualche minuto e valuta ogni ambito:

- **Fisico/Salute/Vitalità**: Quest'area include la salute fisica, ma anche la tua energia e forma fisica. Quando ti svegli la mattina come ti senti? Sei pieno di energie o ti alzi già stanco? Quanto è importante per te la salute da 0 a 10?

- **Emozioni:** sei in grado di comprendere e gestire le tue emozioni? Sei consapevole di ciò che provi? Oppure di solito sei sopraffatto dalle emozioni?
- **Ambiente/Beni materiali**: valuta i luoghi in cui passi il tempo: casa, lavoro, scuola...
- **Crescita personale**: Quanto sei soddisfatto del tempo che dedichi alla tua crescita?Ad imparare cose nuove, studiare, approfondire per migliorare la qualità della tua vita?
- **Svago**: quest'area include il divertimento ed il riposo. Ti concedi qualche vacanza? Sei soddisfatto del tempo che passi con gli amici o ne vorresti di più?
- **Famiglia**: Valuta il rapporto che hai con i parenti a 360° moglie/marito, figli, genitori, fratelli ecc...e la qualità del tempo che dedichi a questa area.
- **Vita sociale:** Si intendono le relazioni al di fuori della famiglia e del lavoro.Sei soddisfatto delle persone che frequenti? Come ti senti con loro? Vorresti conoscere più persone?
- **Lavoro/Carriera**: Sei felice della tua posizione professionale? Ti senti stimolato ed in crescita? La tua retribuzione ti soddisfa? Come è il rapporto con i colleghi? Fai qualcosa che ti piace?
- **Finanze/Risparmi/Investimenti**: si tratta di un ambito molto soggettivo, per aiutarti ecco alcune domande guida: vorresti guadagnare di più? Sei soddisfatto dei tuoi risparmi? Sai organizzare le spese? Riesci a gestire gli imprevisti? Spendi più di quanto guadagni?
- **Spirito/missione personale /Contributo al mondo**: Si tratta di un'area più spirituale, legata alla tua essenza, alla voce della tua anima. Contribuisci al miglioramento del mondo? Ascolti e segui l'intuizione? Sei alla ricerca del tuo posto nel mondo o lo conosci già? Sei parte attiva nel miglioramento della vita altrui e del mondo?

Ora che la tua ruota è colorata potrai trarre le tue conclusioni.

Verifica gli ambiti in cui sei più appagato e quelli su cui vorresti lavorare di più. Questa visione semplificherà la scelta delle azioni da compiere e ti aiuterà a portare il focus dove è più funzionale per te.

Non è necessario che tutte le sezioni arrivino ad un punteggio di 10! Ognuno ha una relazione soggettiva con le diverse aree e dà un'importanza diversa ad ognuna di esse.

Questo strumento è d’aiuto per prendere consapevolezza della propria vita, focalizzarsi e definire i propri obiettivi.

Ti consiglio di ripetere questo esercizio ogni 6 mesi in modo che tu possa ricentrarti e considerare se le azioni che hai messo in campo per migliorare le aree scelte sono state utili.

La tua vita ora è disegnata. Scegli come continuare a colorarla!