

Marika Piparo

INTUITIVE LIFE COACH
& NATUROPATA

La Ruota della Vita

Sei pronta a fare una valutazione della attuale situazione della tua vita, esaminando attraverso alcune domande ed uno schema, le aree più importanti che la compongono?

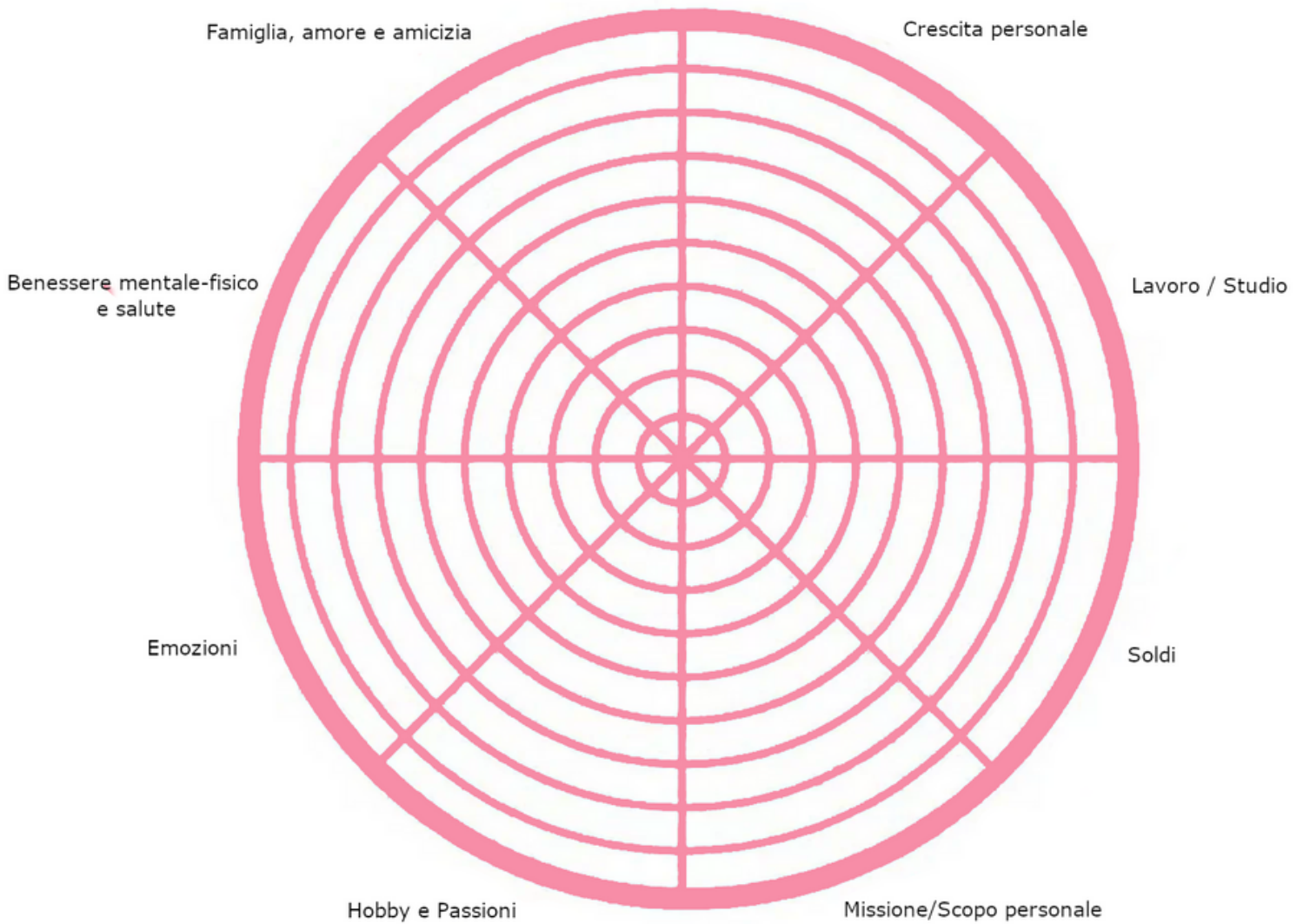
COME SI CREA LA RUOTA DELLA VITA?

1. Quando hai individuato le tue aree. Se vuoi puoi stampare la ruota di esempio riportata qui sotto. Oppure puoi disegnarne una tua se vuoi modificare, aggiungere o togliere alcune aree..
2. Dividilo in tanti spicchi quante sono le aree della tua vita che hai scelto di analizzare.
3. Colora ogni spicchio in base alla tua soddisfazione in quella data area. Più completo sarà il colore dello spicchio, più sarà alta la tua soddisfazione in quella precisa area della tua vita.



Marika Piparo

INTUITIVE LIFE COACH
& NATUROPATA



Ovviamente per capire ed analizzare le aree della tua vita a cui hai scelto di dare importanza, ti lascio un po' di domande suddivise per aree che potranno aiutarti a fare più chiarezza.

FAMIGLIA, AMORE E AMICIZIA

- Descrivi con 3 parole per categoria (Famiglia, Partner, Amici) il rapporto che hai con ognuno di essi.
- Quanto tempo dedichi a coltivare o migliorare la tua relazione con i tuoi cari?
- Per quanto riguarda Amore e Amicizia, sei soddisfatta di chi ti circonda o ogni tanto sogni di cambiare qualcosa?
- Accetti con passività il rapporto con i cari o, se c'è qualcosa che non va, cerchi di migliorarlo?
- Quanto sono importanti per te da 1 a 10 la famiglia, l'amore e gli amici?

CRESCITA PERSONALE

- Se ci sono, quali sono le attività che ti permettono di crescere e imparare cose nuove (corsi, libri, film...)?
- Ti piace dedicare del tempo ad imparare nuove cose su te stessa, ma anche sul resto (nuove abilità)?
- Sei soddisfatta delle tue conoscenze o c'è qualcosa che vorresti migliorare?
- Quanto è importante per te la crescita personale da 1 a 10?

LAVORO E STUDIO

- Stai studiando o facendo il lavoro che hai sempre sognato?
- Descrivi con 3 parole come ti senti quando lavori o studi.
- C'è qualcosa che vorresti cambiare (aumento, cambio professione, promozione, ambiente...)?
- Quanto sono importanti per te il lavoro e lo studio da 1 a 10?

FINANZE

- Come descriveresti il tuo rapporto con il denaro? Ti preoccupa o sei serena indipendentemente dal guadagno del momento?
- Lo stile di vita che hai o che vorresti, è in linea con il tuo guadagno? Ti capita di spendere più di quello che guadagni? O al contrario, spendi solo per lo stretto necessario?
- Quanto è importanti per te il denaro da 1 a 10?

BENESSERE MENTALE-FISICO E SALUTE FISICA

- Sono più le giornate in cui ti senti energica o quelle in cui ti senti spossata e stanca?
- Sei soddisfatta del tuo fisico? O vorresti migliorarti?
- Dedichi del tempo allo sport/yoga/meditazione/camminate all'aria aperta?
- Quanto è importante per te la salute e benessere da 1 a 10?

MISSIONE, SCOPO PERSONALE

- Quali sono i 3 valori che ti guidano nella tua vita?
- Quello che fai ogni giorno ti fa sentire appagata completamente? Pensi che sia in linea con i tuoi valori?
- Hai chiara in mente la missione o lo scopo della tua vita? Può essere creare una famiglia, dare il via ad una attività in proprio, scrivere un libro, aiutare gli altri...
- Quanto è importante per te la tua missione personale da 1 a 10?

HOBBY E PASSIONI

- Hai delle passioni/hobby? Se sì, quanto tempo riesci a dedicargli durante la settimana?
- Descrivi con 3 parole come ti senti quando pratichi i tuoi hobby e le tue passioni.
- Ti capita mai di lamentarti di non riuscire a trovare il tempo per fare quello che ti piace?
- Le tue passioni potrebbero trasformarsi in un lavoro?
- Quanto sono importanti per te i momenti di svago da 1 a 10?

EMOZIONI

- Quali sono le emozioni che provi più spesso durante la tua giornata?
- Sono più quelle positive o quelle negative?
- Se ti svegli arrabbiata, quanto il tuo umore incide sull'andamento della giornata?
- Riesci a gestire le tue emozioni e ti capita di esserne sopraffatta?
- Quanto sono importanti per te le emozioni da 1 a 10?



Prenditi il tempo necessario per rispondere a queste domande, così da analizzare in profondità ogni aspetto di quella zona della tua vita.

Quando avrai risposto alle domande, puoi colorare lo spicchio della Ruota corrispondente in base ai risultati che hai ottenuto.

La forma che otterrai sarà sicuramente irregolare, è normale che ci siano delle aree della tua vita che sono più trascurate rispetto ad altre. Lo scopo di questo esercizio è proprio quello di farti prendere consapevolezza di dove puoi migliorare.

Non devi fare tutto da sola! Se senti il bisogno di supporto mentre esplori le aree della tua vita poco soddisfacenti ma che per te sono prioritarie o se desideri stabilire obiettivi chiari e raggiungibili sono qui per aiutarti.

Insieme potremmo iniziare il tuo viaggio verso una vita più soddisfacente e bilanciata: imparerai strategie efficaci da mettere in pratica subito per migliorare il tuo benessere generale e realizzerai un piano d'azione che rifletta i tuoi valori, le tue aspirazioni e i tuoi obiettivi.

VOGLIO INIZIARE SUBITO!



Marika Piparo

INTUITIVE LIFE COACH
& NATUROPATA

WWW.MARIKAPIPARO.COM
