

# Roda da Vida



## Roda da Vida

Tem 4 quadrantes: prático, emocional, mental e espiritual e 12 áreas de vida.

Autor: Daniel Sá Nogueira

Objectivo: fazer um ponto de situação da vida numa perspectiva externa

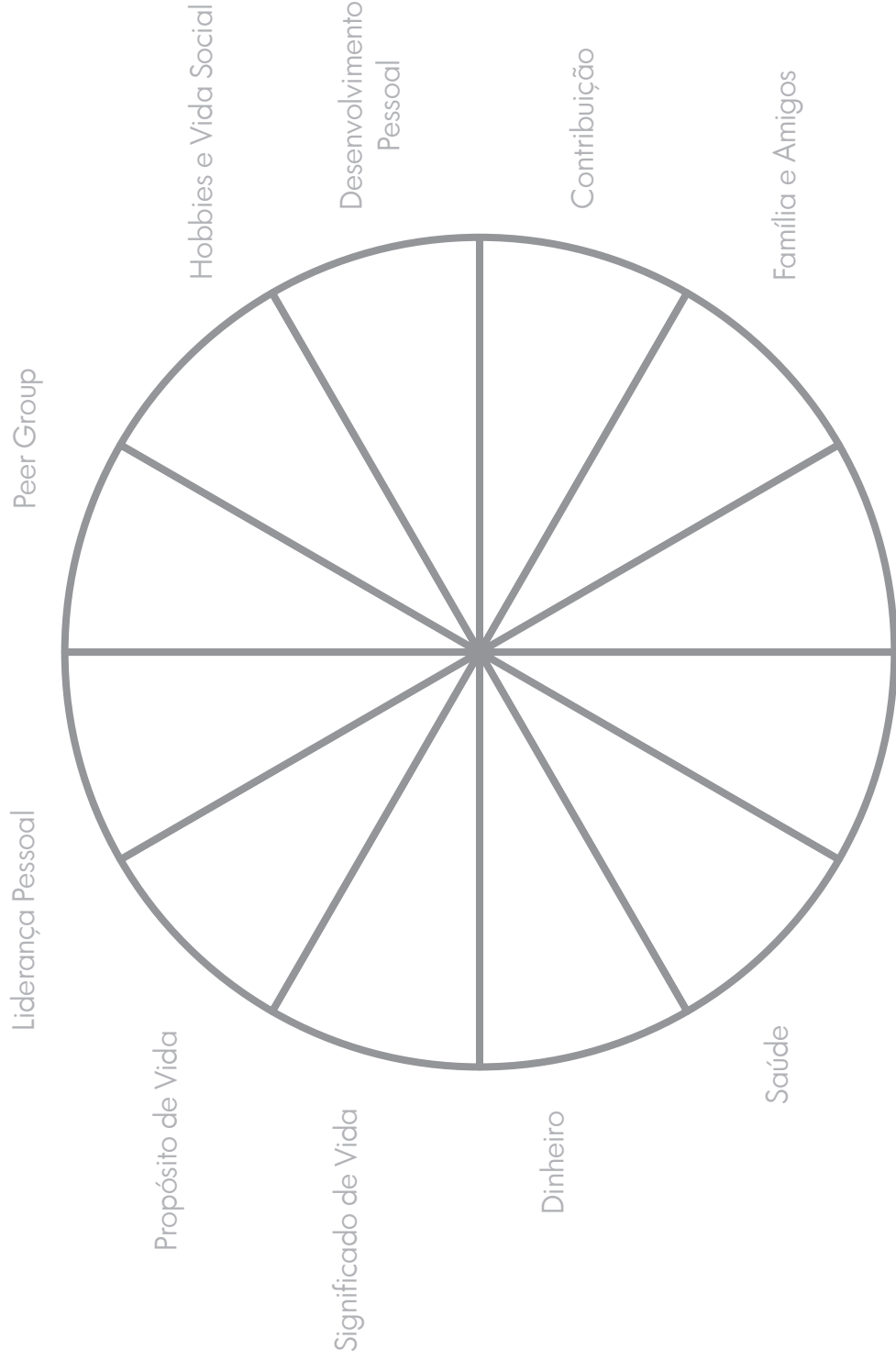
Como funciona:

1. fazer a pergunta "de 0 a 10, quão satisfeito estás na área x da tua vida".
2. Consoante o número respondido pintar a área imaginado que o centro é 0 e perto do nome da área é 10. (Igual para todas as áreas)
3. Depois de toda a roda preenchida, analisar as áreas mais desenvolvidas e as que necessitam mais trabalho.
4. Definir uma tarefa para começar a trabalhar a área eleita para melhoria

# Roda da Vida

**Espiritual**

**Mental**



**Prático**

**Emocional**

## Nota final da Coach

Obrigada por teres embarcado nesta viagem!

Que estes exercícios e reflexões te sejam sempre úteis e que partilhes com quem precisar. Certamente conheces alguém para quem a leitura deste workbook seria importante, por isso, não hesites em partilha-lo através do [site: www.purecoaching.pt](http://www.purecoaching.pt)

Caso te sintas preparado e queiras aprofundar estas e mais questões, tenho todo o gosto em oferecer-te uma **Sessão Estratégica** onde poderás perceber como transformar realmente a tua vida e seres mais TU! Este acompanhamento vai ajudar-te a potencializar os teus resultados.

Marcações para [vanda@purecoaching.pt](mailto:vanda@purecoaching.pt) com o assunto: "Eu quero marcar a minha sessão estratégica de Coaching Vocacional".

### Coach | Trainer | Social Worker

tel: +351 964 285 537

site: [www.purecoaching.pt](http://www.purecoaching.pt)

skype: vanda.pinheiro.lopes

facebook: /vandapinheirolopes

linkedin: vandapinheirolopes

Instagram: vanda pinheiro lopes

email: [vanda@purecoaching.pt](mailto:vanda@purecoaching.pt)



Até Breve!

Vanda