



ROATA VIETII

CAIET DE LUCRU

Georgiana Rotariu

Numerolog, consilier dezvoltare personală, om



www.georgianarotariu.ro



ROATA VIETII

Roata vieții te ajută să te concentrezi asupra fiecărui domeniu al vieții tale și să identifici domeniile care necesită mai multă atenție. Îți oferă o reprezentare vizuală imediată a modului în care este viața ta ACUM.

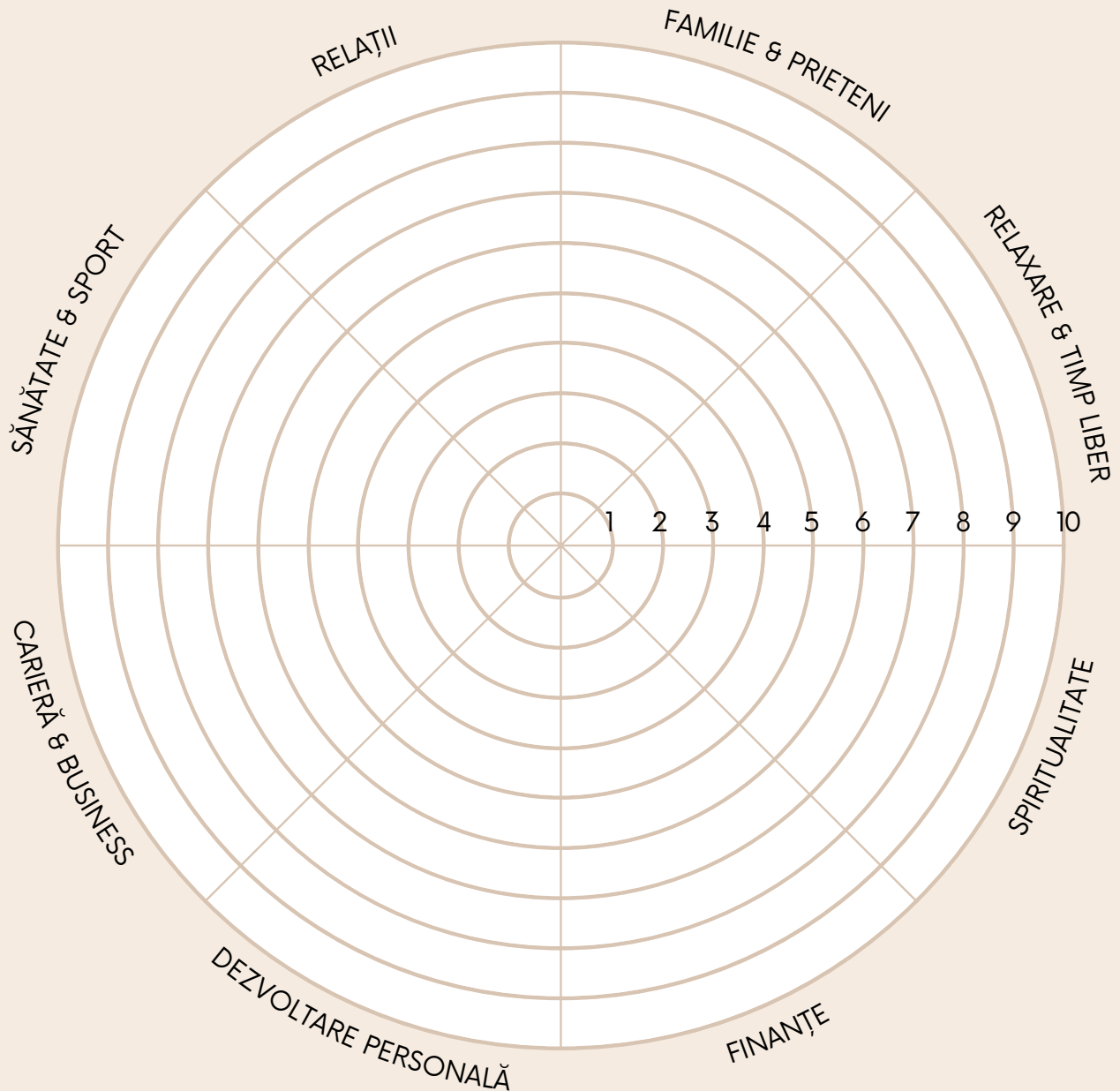
CUM SĂ O FOLOSEȘTI

- Evaluează fiecare zonă a roții. Pe o scară de la 1 (scăzut) la 10 (ridicat), evaluează atenția pe care o acorzi acestui domeniu al vieții tale. Marchează scorul pe raza corespunzătoare a roții.
- Apoi unește semnele. Cât de echilibrată pare viața ta?
- Gândește-te care ar fi scorul ideal în fiecare domeniu. Unele domenii vor avea nevoie de mai multă atenție decât altele, în funcție de prioritățile din viața ta, așa că urmărește un nivel ideal de atenție pentru fiecare domeniu.
- Reprezintă aceste aspecte pe roata ta.
- Acum poți vedea cum arată echilibrul vieții tale actuale și cum arată echilibrul vieții tale ideale. Locurile în care observi goluri sunt domenii care necesită atenție și unde ar fi bine să îți stabilești următoarele obiective.
- Planifică-ți acțiunile, concentrează-te pe domeniile neglijate. Ce acțiuni trebuie să faci? Asumă-ți un angajament prin notarea acestor obiective și a pașilor de urmat.

ROATA VIETII

Gândește-te la cele 8 categorii ale roții și decide cât de mulțumită ești de viața ta în fiecare dintre aceste domenii. Desenează o linie de-a lungul fiecărei secțiuni pentru a reprezenta nivelul tău de satisfacție din 10. Unește liniile pentru a vedea harta ta personală.

LUNA _____



ROATA VIETII

Pentru a merge mai în profunzime, ia în considerare fiecare zonă de pe roată și scrie o scurtă descriere despre cum ar arăta un scor de 10 pentru fiecare zonă.

FAMILIE & PRIETENI

RELAXARE & TIMP LIBER

SPIRITUALITATE

FINANȚE

DEZVOLTARE PERSONALĂ

CARIERA & BUSINESS

SĂNĂTATE & SPORT

RELAȚII

ROATA VIETII

Alege domeniile la care dorești să lucrezi și gândește-te la obiectivele și următorii pași pe care va trebui să îi faci pentru a ajunge acolo.

FAMILIE & PRIETENI

1.

2.

3.

LARELAXARE & TIMP LIBER

1.

2.

3.

SPIRITUALITATE

1.

2.

3.

FINANȚE

1.

2.

3.

DEZVOLTARE PERSONALĂ

1.

2.

3.

CARIERĂ & BUSINESS

1.

2.

3.

SĂNĂTATE & SPORT

1.

2.

3.

RELAȚII

1.

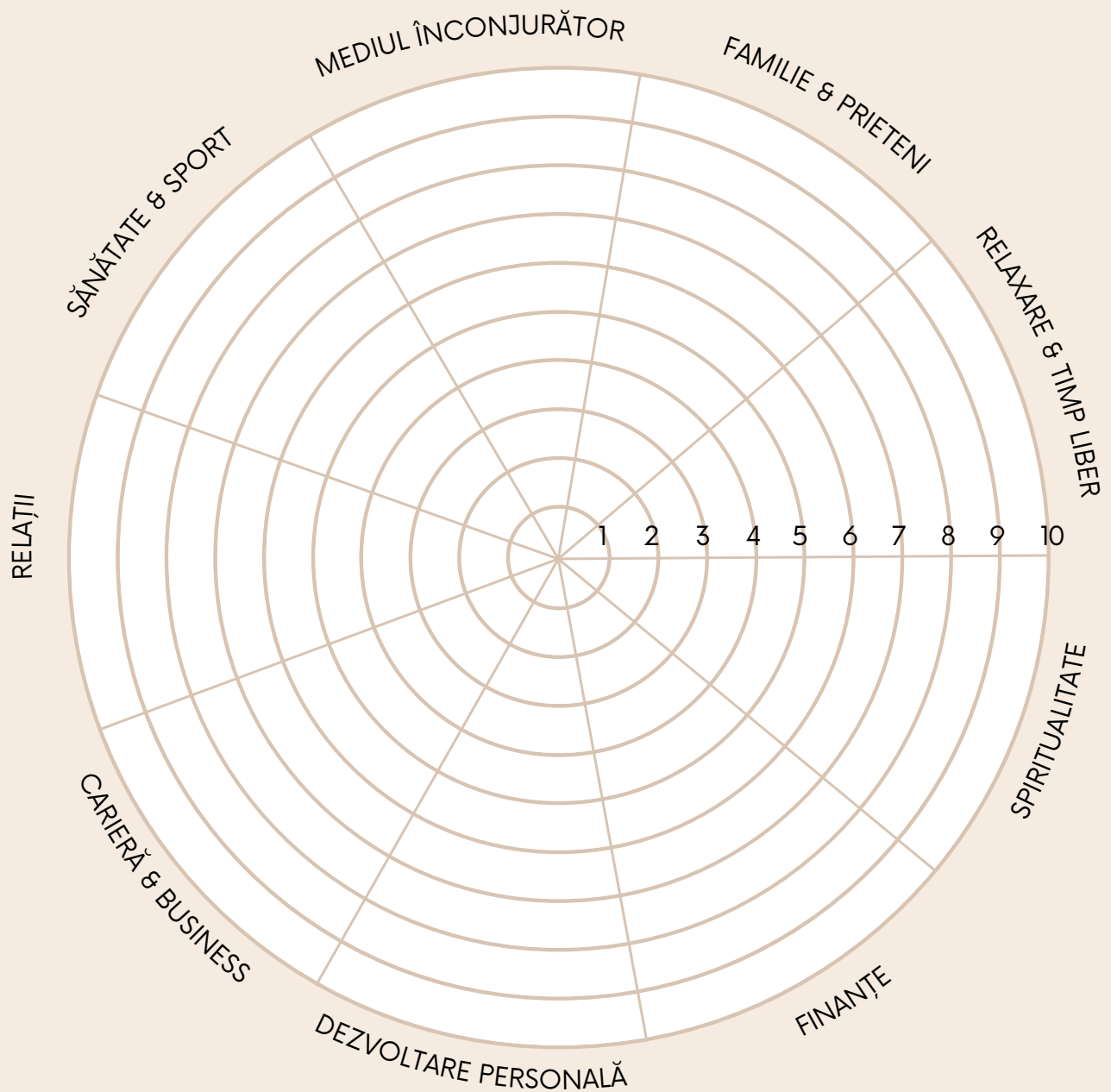
2.

3.

ROATA VIETII

Gândește-te la cele 9 categorii ale roții și decide cât de mulțumită ești de viața ta în fiecare dintre aceste domenii. Desenează o linie de-a lungul fiecărei secțiuni pentru a reprezenta nivelul tău de satisfacție din 10. Unește liniile pentru a vedea harta ta personală.

LUNA _____



ROATA VIETII

Pentru a merge mai în profunzime, ia în considerare fiecare zonă de pe roată și scrie o scurtă descriere despre cum ar arăta un scor de 10 pentru fiecare zonă.

SĂNĂTATE & SPORT

MEDIUL
ÎNCONJURĂTOR

FAMILIE & PRIETENI

TIMP LIBER ȘI RELAXARE

SPIRITUALITATE

FINANȚE

DEZVOLTARE
PERSONALĂ

CARIERĂ & BUSINESS

RELAȚII

ROATA VIETII

Alege domeniile la care dorești să lucrezi și gândește-te la obiectivele și următorii pași pe care va trebui să îi faci pentru a ajunge acolo.

SĂNĂTATE & SPORT	

MEDIUL ÎNCONJURĂTOR	

FAMILIE & PRIETENI	

RELAXARE & TIMP LIBER	

SPIRITUALITATE	

FINANȚE	

DEZVOLTARE PERSONALĂ	

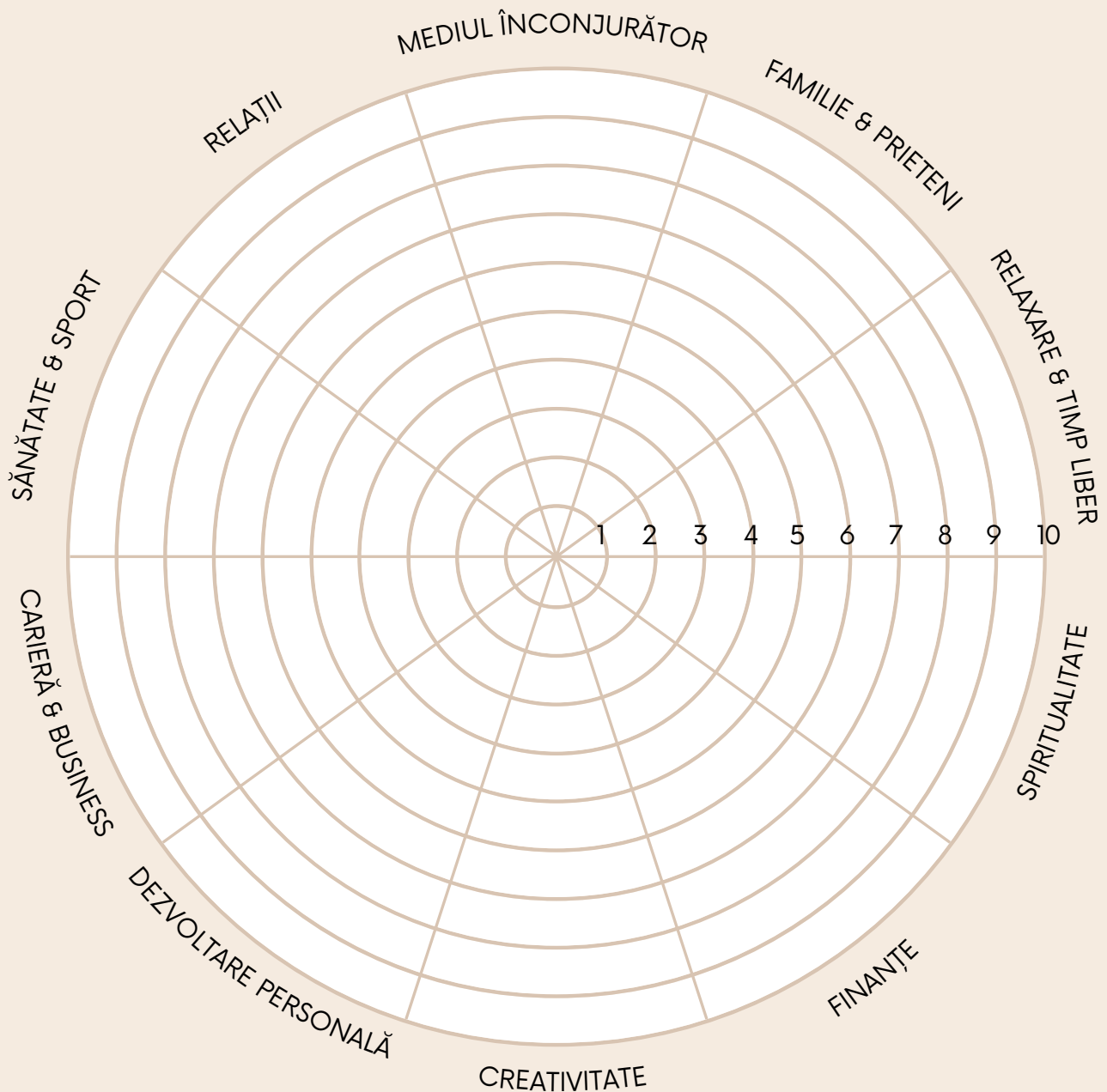
CARIERĂ & BUSINESS	

RELAȚII	

ROATA VIETII

Gândește-te la cele 10 categorii ale roții și decide cât de mulțumită ești de viața ta în fiecare dintre aceste domenii. Desenează o linie de-a lungul fiecărei secțiuni pentru a reprezenta nivelul tău de satisfacție din 10. Unește liniile pentru a vedea harta ta personală.

LUNA _____



ROATA VIETII

Pentru a merge mai în profunzime, ia în considerare fiecare zonă de pe roată și scrie o scurtă descriere despre cum ar arăta un scor de 10 pentru fiecare zonă.

RELAȚII

MEDIUL ÎNCONJURĂTOR

FAMILIE & PRIETENI

RELAXARE & TIMP LIBER

SPIRITUALITATE

FINANȚE

CREATIVITATE

DEZVOLTARE PERSONALĂ

CARIERĂ & BUSINESS

SĂNĂTATE & SPORT

ROATA VIETII

Alege domeniile la care dorești să lucrezi și gândește-te la obiectivele și următorii pași pe care va trebui să îi faci pentru a ajunge acolo.

RELAȚII	

MEDIUL ÎNCONJURĂTOR	

FAMILIE & PRIETENI	

RELAXARE & TIMP LIBER	

SPIRITUALITATE	

FINANȚE	

CREATIVITATE	

DEZVOLTARE PERSONALĂ	

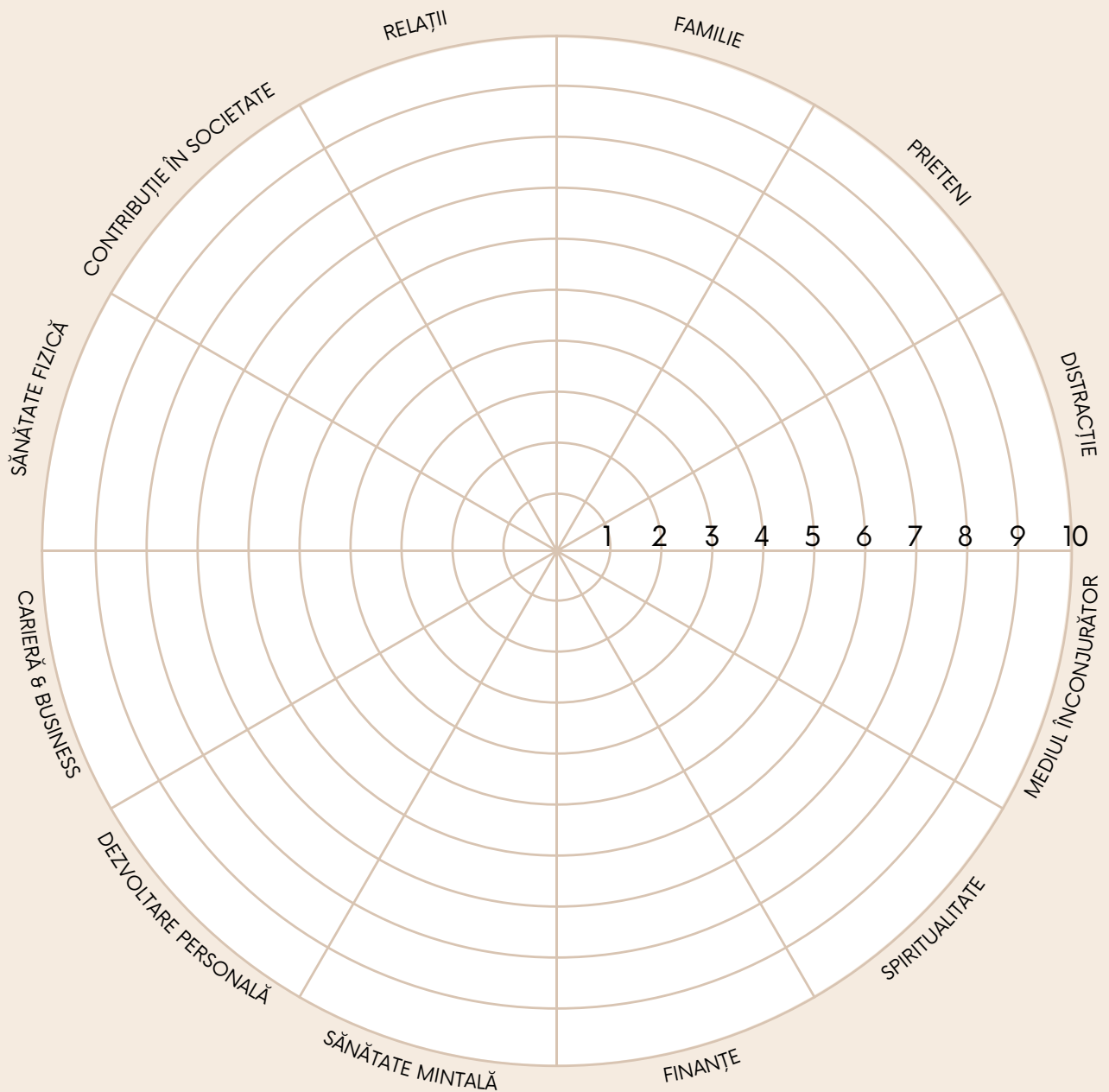
CARIERĂ & BUSINESS	

SĂNĂTATE & SPORT	

ROATA VIETII,

Gândește-te la cele 12 categorii ale roții și decide cât de mulțumită ești de viața ta în fiecare dintre aceste domenii. Desenează o linie de-a lungul fiecărei secțiuni pentru a reprezenta nivelul tău de satisfacție din 10. Unește liniile pentru a vedea harta ta personală.

LUNA _____



ROATA VIETII

Pentru a merge mai în profunzime, ia în considerare fiecare zonă de pe roată și scrie o scurtă descriere despre cum ar arăta un scor de 10 pentru fiecare zonă.

RELAȚII

FAMILIE

PRIETENI

DISTRACȚIE

FINANȚE

SPIRITUALITATE

SĂNĂTATE FIZICĂ

SĂNĂTATE MINTALĂ

CARIERĂ & BUSINESS

DEZVOLTARE
PERSONALĂ

MEDIUL
ÎNCONJURĂTOR

CONTRIBUȚIE ÎN
SOCIETATE

ROATA VIETII

Folosind Roata vieții ca referință, răspunde la următoarele întrebări pentru a reflecta asupra modului în care te simți în prezent cu privire la aceste domenii ale vieții tale. Nu te grăbi.

Uită-te la echilibrul din roata ta. Cum te simți în legătură cu rezultatele tale?

Care este domeniul de care ești cea mai mulțumită?

Care domeniu te-a surprins cel mai mult?

Ce domeniu ai dori să îmbunătățești?

Cum anume vei îmbunătăți acest domeniu?

Ce va trebui să îmbunătățești concret?

Care sunt pașii pe care îi vei face pentru a te apropia de echilibrul domeniilor?

De ce ajutor/sprijin ai avea nevoie pentru a face aceste schimbări?

ROATA VIETII

Pentru a merge mai în profunzime, ia în considerare fiecare zonă de pe roată și scrie o scurtă descriere despre cum ar arăta un scor de 10 pentru fiecare zonă.



FAMILIE & PRIETENI



RELAXARE & TIMP LIBER



SPIRITUALITATE



FINANȚE



DEZVOLTARE PERSONALĂ



CARIERĂ & BUSINESS

ROATA VIETII

Pentru a merge mai în profunzime, ia în considerare fiecare zonă de pe roată și scrie o scurtă descriere despre cum ar arăta un scor de 10 pentru fiecare zonă.



SĂNĂTATE



RELAȚII



CREATIVITATE



MEDIUL ÎNCONJURĂTOR



CONTRIBUȚIA ÎN SOCIETATE



SPORT
