



LA RUOTA DELLA VITA

Esercizio di Coaching

Ci sono strumenti di coaching molto semplici, ma in grado di innescare processi di consapevolezza e spinta all'azione molto concreti.

Uno di questi è la Ruota della Vita.

Porta la tua attenzione al tuo presente, a ciò che oggi riempi le tue giornate, alla tua vita quindi. Fai in modo di essere sincera/o e leale con te stessa/o, è la base per poter fare questo esercizio in modo efficace.

LA TUA VITA IN 8 AREE

1. Salute
2. Divertimento
3. Forma fisica
4. Crescita personale
5. Relazione d'amore
6. Famiglia e amici
7. Lavoro
8. Finanze



INDICAZIONI

- Cerca di riconoscere la tua parte giudicante
- Fai attenzione al tuo presente
- Non pensare a cosa dicono gli altri
- Prenditi un minuto per aumentare la tua consapevolezza attraverso la respirazione
- Senti il tuo cuore che batte e connettiti al suo ritmo
- Non avere fretta, soffermati su ogni area e visualizzala prima di valutarla

PRIMA AREA: SALUTE

Se pensi alla tua salute che valutazione puoi dare?

Chiediti se sei soddisfatta/o. Potresti stare meglio oggi? Stai trascurando qualcosa?
Sii sincera/o con te stessa/o.

Dopo aver fatto un check generale, esprimi il tuo voto da uno a dieci:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SECONDA AREA: DIVERTIMENTO

Ti diverti nella vita? Quanto spazio e soprattutto qualità puoi dare al tuo tempo libero?

Chiediti se sei soddisfatta/o. Potresti svagarti un po' di più? Ti diverti abbastanza?
Sii sincera/o con te stessa/o.

Dopo aver fatto un check generale, esprimi il tuo voto da uno a dieci:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



TERZA AREA: FORMA FISICA

Se pensi alla tua forma fisica, che valutazione puoi dare?

Chiediti se ti piaci oggi. Potresti fare qualcosa per piacerti di più? Sei in forma secondo i tuoi canoni personali?

Sii sincera/o con te stessa/o.

Dopo aver fatto un check generale, esprimi il tuo voto da uno a dieci:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



QUARTA AREA: CRESCITA

Come procede la tua crescita personale?

Stai investendo risorse per il tuo benessere
interiore? Stai seguendo un percorso di crescita
personale o spirituale?
Sii sincera/o con te stessa/o.

Dopo aver fatto un check generale, esprimi il tuo
voto da uno a dieci:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

QUINTA AREA: RELAZIONE

Stai vivendo una relazione d'amore? Una passione? Un sentimento forte?

Chiediti se ti appaga la qualità della relazione che hai. Potresti fare qualcosa per renderla migliore?
Sii sincera/o con te stessa/o.

Dopo aver fatto un check generale, esprimi il tuo voto da uno a dieci:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SESTA AREA: FAMIGLIA E AMICI

Come va la relazione con la tua famiglia? E con gli amici più intimi?

Ti senti appagata/o per la qualità di queste relazioni? Vorresti che fossero diverse?
Sii sincera/o con te stessa/o.

Dopo aver fatto un check generale, esprimi il tuo voto da uno a dieci:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



SETTIMA AREA: LAVORO

Sei professionalmente soddisfatta/o?

Chiediti se il lavoro che svolgi ti sta bene. Vorresti fare qualcosa di diverso?
Sii sincera/o con te stessa/o.

Dopo aver fatto un check generale, esprimi il tuo voto da uno a dieci:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

\$ OTTAVA AREA: FINANZE

Sul piano economico come ti senti?

Hai una buona solidità finanziaria? Riesci a far fronte alle tue necessità e va bene così? Sai amministrare le tue finanze?
Sii sincera/o con te stessa/o.

Dopo aver fatto un check generale, esprimi il tuo voto da uno a dieci:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

HAI VALUTATO LE 8 AREE

Riempi adesso le diverse aree con una matita, in base al valore che hai scritto per ogni area. Il centro della ruota vale 0, ogni anello vale 1 punto.



A QUESTO PUNTO CHIEDITI:

- Ci sono dislivelli esagerati tra un'area e l'altra?
- Cosa mi colpisce maggiormente?
- Guardando la ruota rivedo effettivamente un bilancio della mia attuale vita?
- Su quali aree potrei lavorare per dare maggiore omogeneità alla ruota?
- Ci sono azioni che potrei fare già domani per incrementare un'area?
- Come mi sento in questo momento?



E ADESSO?

- Puoi trovare il tuo metodo per incrementare le aree di miglioramento.
- Puoi definire una serie di azioni da compiere.
- O puoi decidere di iniziare un percorso di coaching con me via Skype.



Tel. 333 2442425

Email: info@francescomagnano.com

Skype Id: coachmagnano

www.francescomagnano.com