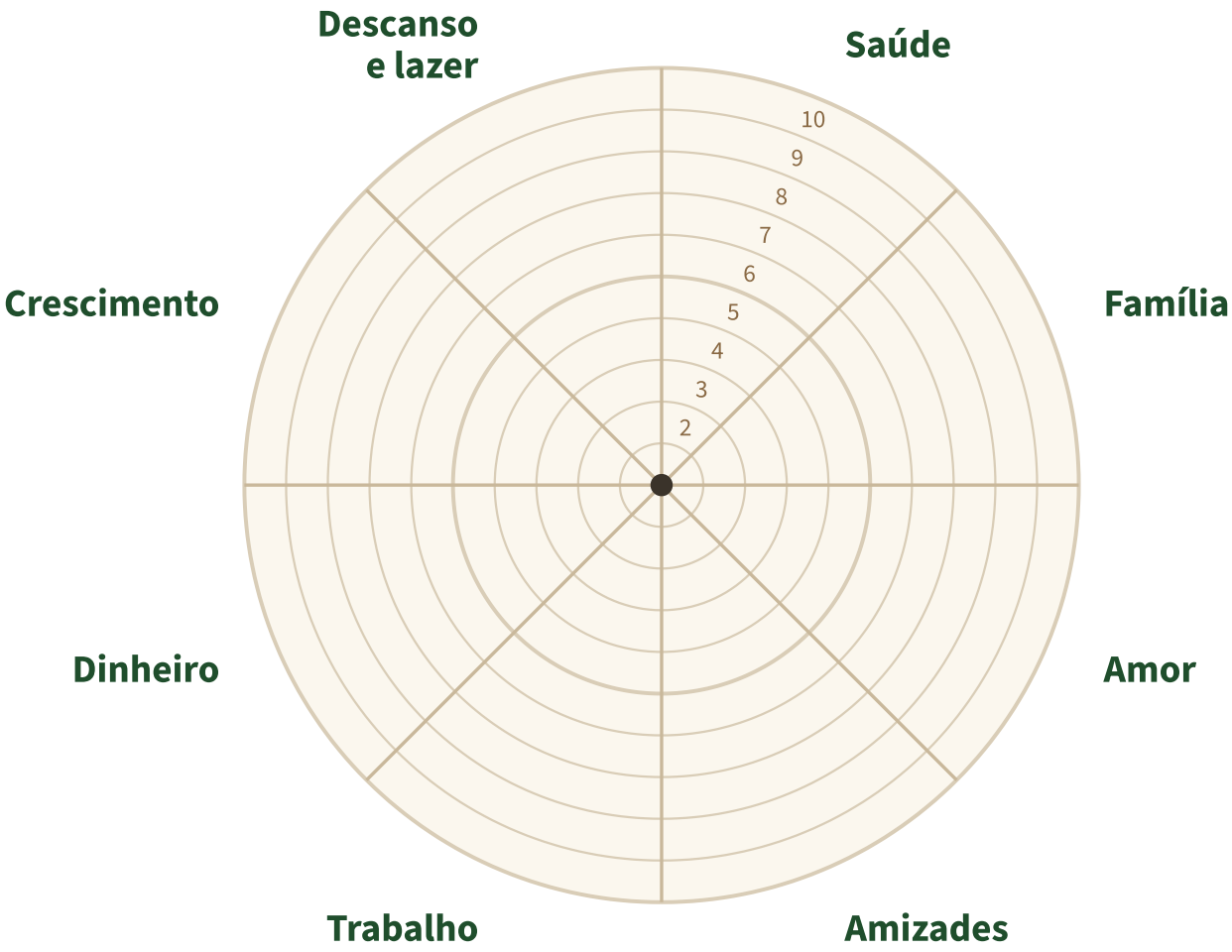
*Para imprimir · 15 minutos com uma caneta*

# Roda da vida

Oito áreas, um número em cada uma, e você logo vê onde a vida está cheia e onde está vazia.

1. **Troque o nome das áreas** se alguma não tiver a ver com você. Juntas, elas devem cobrir a sua vida inteira.
2. **Dê uma nota de 1 a 10 para a sua satisfação em cada área.** Como está hoje, não como deveria estar. Fique com o primeiro número.
3. **Pinte cada fatia** do centro até a sua nota. Onde a roda afunda?
4. **Na página seguinte, acrescente a importância e o tempo.** Só então você vê por onde começar.



*Data: _____*

## Satisfação, importância e tempo

| Área | Satisfação 1-10 | Importância 1-10 | Diferença | Horas por semana |
|---|---|---|---|---|
| Saúde | | | | |
| Família | | | | |
| Amor | | | | |
| Amizades | | | | |
| Trabalho | | | | |
| Dinheiro | | | | |
| Crescimento | | | | |
| Descanso e lazer | | | | |

A diferença é a importância menos a satisfação. A maior diferença mostra a área em que o que importa para você está mais longe de como você vive de verdade. Normalmente vale começar por ela, mesmo que outra área tenha uma nota mais baixa.

## Perguntas para tirar conclusões

- Qual nota mais me surpreendeu?
- Onde a diferença é maior?
- O que toma muito do meu tempo, mas me dá pouco em troca?
- O que faria a minha área importante mais fraca subir 1 ponto?
- Que área levanta as outras quando eu cuido dela?
- Do que eu posso abrir mão sem culpa?

ESCOLHO UMA ÁREA

VOU DESENHAR A PRÓXIMA RODA EM

MEU PEQUENO PASSO PARA ESTA SEMANA

O QUE QUERO LEMBRAR DESTA RODA DAQUI A 3 MESES

# Daqui a 3 meses, desenhe uma roda nova

Uma roda é uma foto. Só duas, lado a lado, mostram se algo está mudando. Copie as suas notas e o passo que você escolheu numa carta para o seu eu do futuro, e nós a enviaremos de volta por e-mail como lembrete.



### Você escreve hoje

As notas da sua roda, um passo e algumas frases suas.



### Nós lacramos

A carta é criptografada no momento em que você a salva.



### Ela volta para você

Por e-mail em 1 mês, 3 meses, 6 meses ou um ano.

> *Comece com três frases: como está a minha roda hoje, que área eu escolho e o que quero me dizer quando ler esta carta.*

Escaneie o código com o celular ou acesse

## writetomyself.com/pt

Escrever uma carta é grátis. Não é preciso criar conta.

## Prefere que as diferenças sejam calculadas para você?

A carta guiada **Propósito de vida** pergunta sobre satisfação, tempo e importância em seis áreas da sua vida. Você a encontra em **writetomyself.com/pt/testes-de-autoconhecimento/teste-de-proposito-de-vida**. As primeiras perguntas e os dois primeiros resultados são grátis.