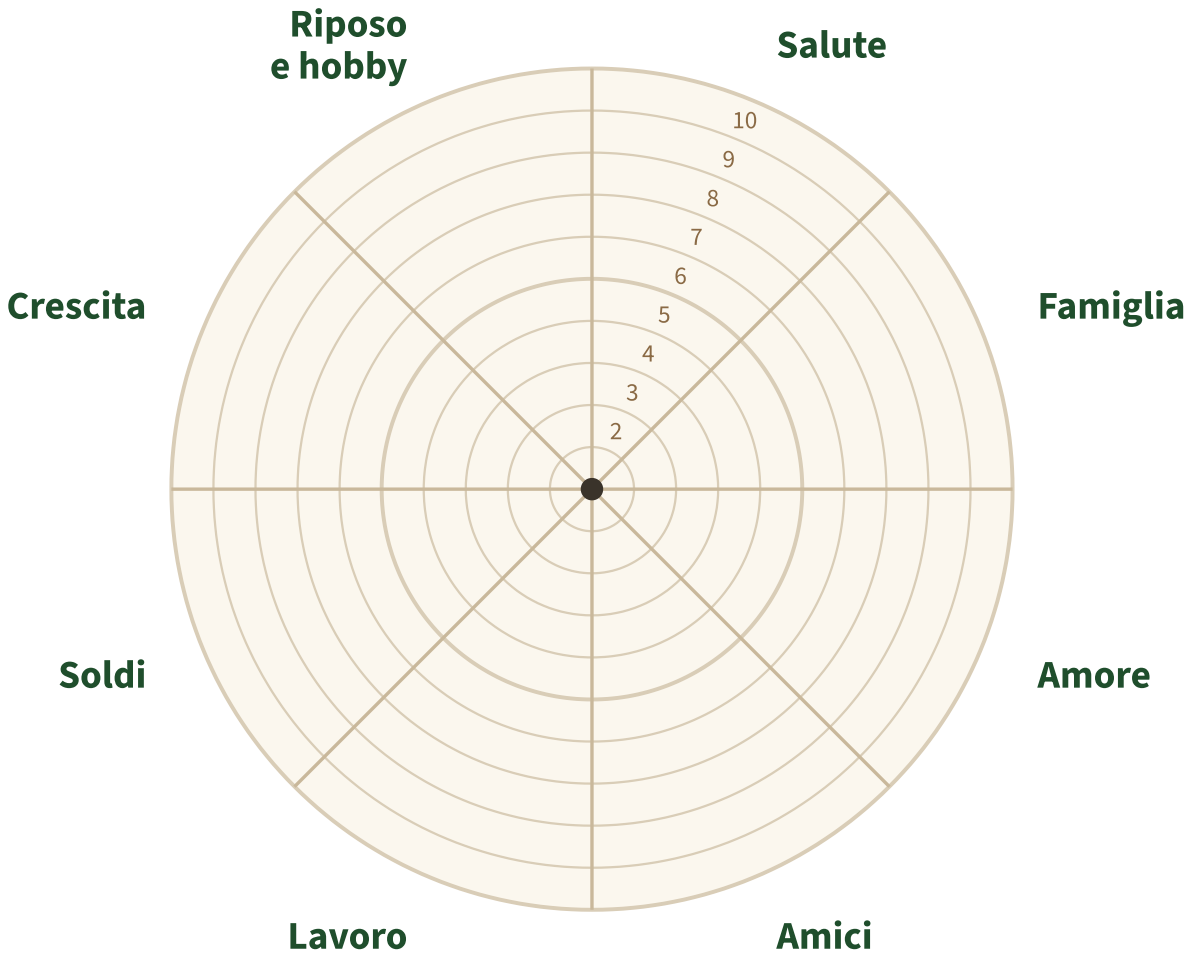
Da stampare · 15 minuti con una penna

Ruota della vita

Otto aree, un numero per ciascuna, e vedi subito dove la tua vita è piena e dove è vuota.

1. **Rinomina le aree** se una non fa per te. Insieme devono coprire tutta la tua vita.
2. **Dai un voto da 1 a 10 alla tua soddisfazione in ogni area.** Com'è oggi, non come dovrebbe essere. Scegli il primo numero che ti viene in mente.
3. **Colora ogni spicchio** dal centro fino al tuo numero. Dove la ruota si sgonfia?
4. **Nella pagina successiva aggiungi importanza e tempo.** Solo allora vedrai da dove cominciare.



Data: _____

Soddisfazione, importanza e tempo

Area	Soddisfazione 1-10	Importanza 1-10	Distanza	Ore a settimana
Salute				
Famiglia				
Amore				
Amici				
Lavoro				
Soldi				
Crescita				
Riposo e hobby				

La distanza è l'importanza meno la soddisfazione. La distanza più grande indica l'area in cui ciò che conta per te è più lontano da come vivi davvero. Di solito conviene partire da lì, anche se un'altra area ha un numero più basso.

Domande per trarre le conclusioni

- Quale voto mi ha colpito di più?
- Dove la distanza è più grande?
- Che cosa mi prende molto tempo ma mi dà poco in cambio?
- Che cosa farebbe salire di 1 punto la mia area importante più debole?
- Quale area solleva anche le altre quando me ne prendo cura?
- A che cosa posso rinunciare senza sensi di colpa?

SCELGO UN'AREA

DISEGNERÒ LA PROSSIMA RUOTA IL

IL MIO PICCOLO PASSO PER QUESTA SETTIMANA

COSA VOGLIO RICORDARE DI QUESTA RUOTA TRA 3 MESI

Tra 3 mesi disegna una nuova ruota

Una ruota è una fotografia. Solo due ruote una accanto all'altra mostrano se qualcosa sta cambiando. Scrivi i tuoi voti e il passo che hai scelto in una lettera al te del futuro, e te la rimandiamo via email come promemoria.



Scrivi oggi

I voti della tua ruota, un passo e qualche frase tua.



La sigilliamo

La tua lettera viene cifrata non appena la salvi.



Ti torna via email

Tra 1 mese, 3 mesi, 6 mesi o un anno.

> *Comincia con tre frasi: com'è oggi la mia ruota, quale area scelgo e cosa voglio dirmi quando leggerò questa lettera.*

Inquadra il codice con il telefono o vai su

writetomyself.com/it

Scrivere una lettera è gratis e senza registrazione.

Vuoi che le distanze si calcolino da sole?

La lettera guidata **Scopo nella vita** ti chiede soddisfazione, tempo e importanza in sei aree della tua vita. La trovi su **writetomyself.com/it/test-di-autovalutazione/scopo-nella-vita-test**. Le prime domande e i primi due risultati sono gratis.