

RODA DA VIDA

A roda da vida é um sistema de autoavaliação, originalmente desenvolvido pelos hindus. Uma ferramenta utilizada para mapear como estão as principais áreas da vida de uma pessoa num determinado momento.

Em cada uma das divisões/áreas da roda uma esfera da vida considerada fundamental para a conquista do equilíbrio pessoal é avaliada. Para cada esfera atribui-se uma pontuação de 0 a 10 que reflita o quanto estou satisfeito com a área em questão.

O objetivo é detectar qual o ponto de alavancagem neste momento, qual das esferas na roda da vida que colocado um pouco mais de foco será responsável por grandes mudanças nos aspectos pessoais e profissionais.

