

Life,  
High Performance  
& Business Coach

AG

*Alexandra Guimarães*



**A tua roda da vida**

EMPOWERING  
PEOPLE  
EVERYDAY

[WWW.ALEXANDRAGUIMARAES.COM](http://WWW.ALEXANDRAGUIMARAES.COM)

## A roda da vida

A Roda da Vida é uma ferramenta simples, mas poderosa, para visualizar todas as áreas da sua vida ao mesmo tempo, observação rápida de qual a área que mais precisa de melhorias. Leva apenas um minuto para ser concluído.

### O que é a roda da vida?

Ao olhar para uma representação visual de todas as áreas da sua vida de uma vez, ajuda a entender melhor quais áreas da nossa vida que estão bem ou em crescimento, quais as que precisam de mais trabalho.

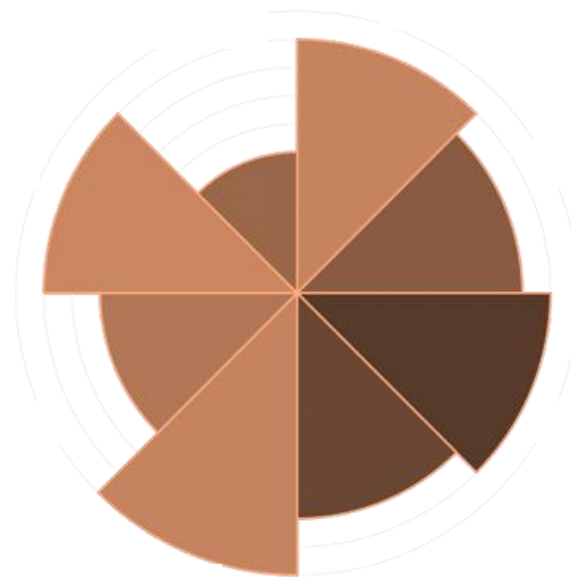
### Como faço para usar a Roda da Vida?

Comece por avaliar cada área da sua vida, de 1 a 10, uma de cada vez. Preencha e use cores se preferir. Quando terminar, pode imprimir a sua roda ou salvá-la.

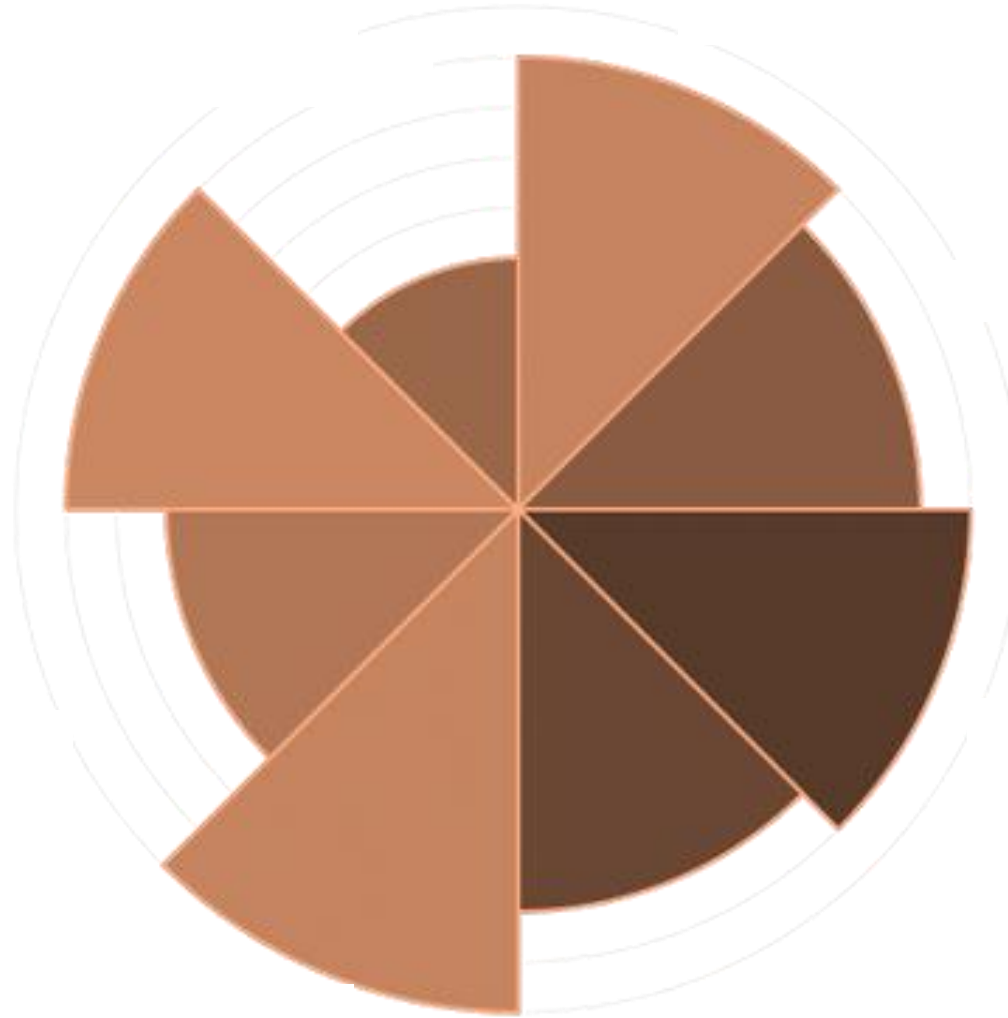
**Como avaliaria cada área da sua vida de 1 a 10, ou seja, que tempo de qualidade aloca a cada área da sua vida? Que investimento? Que dedicação?**

**E qual é a pontuação com a qual ficará satisfeito / feliz / magnífico em alcançar?**

**Escolha 2 a 3 áreas que mais impactam sua vida e escreva o que precisa fazer para preencher essa diferença que existe agora?**



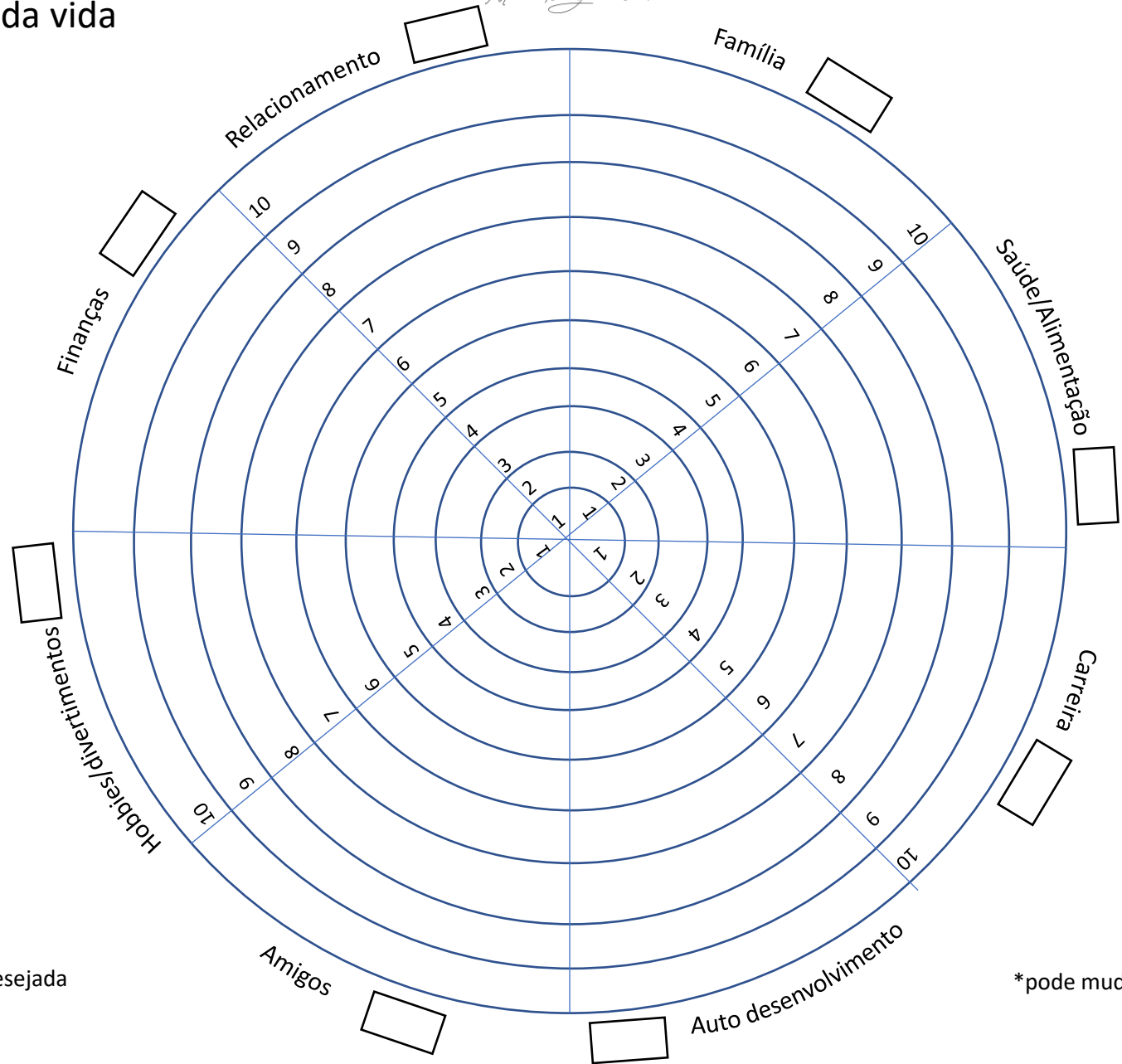
Example:





Alexandra Guimarães

# A tua roda da vida



\*A nova pontuação desejada

\*pode mudar as dimensões a avaliar

EMPOWERING PEOPLE EVERYDAY

**Escolha 2 a 3 áreas que mais impactam a sua vida?**

1

2

3

**Escreva o que precisa fazer/mudar/para alcançar a pontuação que deseja?**

1

2

3

Nome:

Data:



*Alexandra Guimarães*

Empowering people everyday

LIFE. HIGH PERFORMANCE & BUSINESS COACH



**Partilha comigo os teus resultados e diz-me como te sentes**

\*podes partilhar também com um amigo(a), alguém que confies verdadeiramente, e até fazer este exercício ele(a) também!

[empowering.people@alexandraguimaraes.com](mailto:empowering.people@alexandraguimaraes.com)

(351) 91 999 10 91