



Chiarite a voi stessi qual è il vostro livello attuale di successo e di soddisfazione.

La creazione della vostra vita inizia con la valutazione onesta di dove vi trovate in questo preciso momento della vita.

Su una scala da 1 a 10 (che inizia con lo "0" in corrispondenza del centro), assegnate un valore ai vostri attuali livelli di successo e soddisfazione in ogni area e riempite lo spazio compreso tra lo "0" e tale valore.

Così da avere un quadro chiaro degli aspetti della vita su cui dovete concentrarvi di più.

Fa 'ogni giorno un nuovo passo deciso in direzione dei tuoi sogni

Descrivete ora cosa corrisponde per te 10 in relazione alla famiglia.

Come potresti arricchire di più la loro vita? Come vorresti che ti trattassero, sostenessero?

Descrivete ora cosa corrisponde per te 10 in relazione alla crescita personale.

Quanti libri vuoi leggere? Vorresti seguire questo percorso? Vorresti essere affiancata da un coach? Vorresti seguire dei seminari, quali?

Descrivete ora cosa corrisponde per te 10 in relazione alla salute e alla forma fisica.

Cosa mangeresti? Quali alimenti eviteresti? Quali esercizi faresti? Come ti sentiresti?

Descrivete ora cosa corrisponde per te 10 in relazione alle finanze.

Quanti soldi vorresti guadagnare? Quanto risparmiare? Quanto donare? Quali problemi finanziari vorresti risolvere?

Descrivete ora la libertà e lo stile di vita che vorresti per te e per i tuoi cari.

Così via per tutte le aree.

Adesso

Quali abitudini potreste adottare ADESSO per raggiungere il massimo 10 nelle relazioni con la famiglia?

Potresti telefonare di più?

Annotate i vostri progressi ogni giorno.

Così per ogni area.

Tenere traccia dei tuoi progressi comporta importanti benefici in quanto aiuta a responsabilizzarsi e fornisce

Un rinforzo positivo.

<https://coachingdanielaarcangeli.wordpress.com/2017/04/20/prova-la-ruota-della-vita-fai-il-test/>

A close-up photograph of a person's hands holding a lit sparkler. The sparkler is bright and glowing, with many sparks flying out. The person is wearing a dark, textured sweater. The background is dark and out of focus.

SEI DEI NOSTRI?

Iscriviti **SUBITO** alla Scuola!!