

A Minha Roda da Vida

Antes de Começares

A vida não é uma linha reta, é uma roda. E como qualquer roda, funciona melhor quando está equilibrada. Este exercício não serve para te julgar nem para te dizer o que está errado. Serve para teres uma visão clara e honesta de onde estás agora, em cada área da tua vida.

Não há respostas certas ou erradas. Há apenas as tuas.

Reserva um momento tranquilo, pega num lápis, e começa.

Parte 1, O Meu Mapa Atual

Abaixo encontras as dez áreas da vida. Para cada uma, atribui uma pontuação de - 0 a 10- , sendo:

0 - Não existe ou está em colapso. Nem sei por onde começar.

5 - Neutro. Não está mau, mas também não está bem.

10 - Não podia estar melhor neste momento.

Depois da pontuação, tens um pequeno espaço para uma palavra ou frase curta, o que te surge espontaneamente quando pensas nessa área. Não firtres. Escreve o primeiro pensamento.

Se alguma área te surpreendeu (positiva ou negativamente), assinala com - S+- ou - S-- ao lado.

- 1. Saúde-

(energia, corpo, bem-estar físico e mental)

Pontuação:

O que me surge:

- 2. Carreira / Vida Profissional-

(trabalho, negócio, realização no que faço)

Pontuação:

O que me surge:

- 3. Finanças-

(estabilidade, abundância, relação com o dinheiro)

Pontuação:

O que me surge:

- 4. Relacionamentos / Amor-

(relação amorosa, intimidade, ligação próxima)

Pontuação:
O que me surge:

- 5. Família-
(dinâmica familiar, relações com as pessoas mais próximas)

Pontuação:
O que me surge:

- 6. Amigos / Vida Social-
(ligações, pertença, convívio)

Pontuação:
O que me surge:

- 7. Crescimento Pessoal / Espiritualidade-
(autoconhecimento, desenvolvimento, sentido interior)

Pontuação:
O que me surge:

- 8. Diversão / Lazer-
(prazer, descanso, atividades que te dão energia)

Pontuação:
O que me surge:

- 9. Ambiente em Casa-
(espaço onde vives, sensação de lar, conforto e paz)

Pontuação:
O que me surge:

- 10. Propósito / Missão-
(sentido de vida, impacto, o que te move)

Pontuação:
O que me surge:

Parte 2, O Que Está a Pedir Atenção

Olha para as tuas pontuações e responde com calma às perguntas abaixo. Não precisas de escrever muito, uma frase honesta vale mais do que um parágrafo bem escrito.

- Qual a área que anda a escapar? Aquela que continua a ser adiada, que sabes que precisas de olhar, mas que teima em ficar para depois?-

- Se pudesses mexer apenas numa área e isso tivesse um efeito dominó positivo nas outras, qual seria? Porquê?-

- Há alguma área que, se se deteriorasse, faria desabar muito do resto? Qual?-

- Onde estás a gastar mais energia, na tua cabeça, no teu tempo, no teu dia-a-dia?-

Parte 3, O Meu Padrão em Cada Área

Agora vamos um pouco mais fundo. Para cada área que escolheste trabalhar, identifica em qual dos quatro padrões te reconheces mais neste momento. Lê as descrições com atenção e sê honesto/a contigo.

Os Quatro Padrões

- Padrão 1, Em movimento-

Sinto-me capaz de lidar com o que aparecer nesta área. Nem sempre é fácil, há altos e baixos, mas tenho recursos, experiência e resiliência. O comboio está a rolar.

- Padrão 2, A minha própria sabotagem-

Sei o que deveria fazer nesta área. Tenho conhecimento, talvez até experiência. Mas as minhas ações não correspondem ao que sei. Faço à minha maneira, mesmo quando sei que pode não ser a melhor forma.

- Padrão 3, A fazer, mas não a escolher-

Faço muito nesta área, talvez demasiado. Mas raramente sinto que sou eu a escolher. Satisfaço o que os outros precisam, acumulo responsabilidades, perco liberdade. Estou a escrever o livro da vida dos outros e a deixar o meu em branco.

- Padrão 4, Paralisado/a-

Nesta área sinto que não há saída. Já tentei várias coisas, parece que nada resulta. A motivação está muito em baixo. Não sei bem por onde começar, ou já nem quero começar.

Para cada área que escolheste, escreve o número do padrão e uma frase que explique porquê:

Área: → Padrão ,

Área: → Padrão ,

Área: → Padrão ,

Parte 4, A Minha Estrelinha ★

Antes de olhares para o que falta, para um momento para reconhecer o que já está bem.

- Qual é a área onde já tens força? Onde, mesmo sem ser perfeito, as coisas funcionam e tu sabes lidar?-

- O que é que essa área tem que as outras ainda não têm? (experiência, hábito, apoio, clareza, motivação...)-

**- Há alguma área que te dá energia rapidamente, que quando fazes, te sentes mais vivo/a?-
(Pode ser a mesma estrelinha ou uma diferente.)**

Guarda esta resposta. Nos momentos em que a energia está baixa para trabalhar o que é difícil, começa aqui.

Parte 5, O Meu Próximo Passo

Não precisas de resolver tudo. Precisas apenas de escolher uma coisa.

- A área onde vou colocar a minha atenção nos próximos tempos é:-

- O padrão em que me reconheço nessa área é o Padrão . Por isso, o meu foco vai ser:-

- Se - Padrão 2- : Olhar com honestidade para as minhas ações e as suas consequências reais.
- Se - Padrão 3- : Fazer pelo menos uma escolha por semana que seja genuinamente minha. Começar a colocar um limite de cada vez.
- Se - Padrão 4- : Experimentar algo novo nesta área, sem precisar de ter certeza de que vai resultar. Apenas mover.

- Um pequeno passo concreto que posso dar esta semana nessa área:-

Perguntas de Reflexão Final

Estas perguntas não precisam de resposta imediata. Podem ser retomadas ao longo dos próximos dias, em silêncio, em diário, ou numa próxima sessão.

- 1. Olhando para a tua Roda, que imagem te surge? Está redonda ou irregular? O que isso diz sobre como tens vivido?-

- 2. Há alguma área onde fazes muito pelos outros mas pouco por ti? O que é que isso te custa?-

- 3. Se daqui a um ano olhasses para esta Roda e ela estivesse visivelmente diferente, o que teria mudado? O que teria sido necessário para isso acontecer?-

- 4. Onde estás genuinamente satisfeito/a, e quando foi a última vez que reconheceste isso em voz alta?-

- 5. Há algo que sabes que precisas de fazer, mas que continuas a adiar? O que é que o adiamento te está a custar?-

- 6. A tua estrelinha, estás a usá-la como motor, ou a reservá-la para quando tudo o resto estiver resolvido?-

Lembra-te: a mudança não precisa de ser grande para ser real. Um pequeno passo consistente transforma mais do que uma grande decisão que nunca sai do papel.