

LA RUOTA DELLA VITA: ISTRUZIONI PER L'USO E GRAFICO DA SCARICARE

La compilazione di questo test è semplice ed intuitiva.

Puoi scaricare il PDF [QUI](#) e l'articolo sulla ruota della vita [QUI](#)

A partire dall'alto e andando in senso orario, troverai 10 spicchi, ognuno dei quali rappresenta un aspetto/area importante della vita:

- 1- Fisico/Salute/Vitalità
- 2- Emozioni
- 3- Ambiente/Beni materiali
- 4- Crescita Personale
- 5- Svago
- 6- Famiglia
- 7- Vita Sociale
- 8- Lavoro/Carriera
- 9- Finanze/Risparmi/Investimenti
- 10- Spirito/Missione personale/Contributo al mondo

DOMANDE PER L'ASSEGNAZIONI DEL PUNTEGGIO

1) Fisico/Salute/Vitalità

In quest'area rientrano la tua **salute, il tuo livello di energia, la forma fisica e il tuo apprezzamento per il tuo corpo, cioè quanto ti piaci** ecc. Per dare un punteggio puoi rispondere a queste domande:

- Ti piace il tuo corpo?
- Sei in salute?
- Hai abbastanza energia/vitalità per fare ciò che vuoi?
- Dormi a sufficienza?
- Quando ti svegli ti senti energico o stanco?
- Fai abbastanza movimento?
- Il tuo peso ti va bene?

2) Emozioni

In questa area rientra la **Consapevolezza delle emozioni/stati d'animo** e la **capacità di gestirle, controllarle ed esprimerle nella maniera più adeguata**. Per dare un punteggio in questa area puoi rispondere a queste domande:

- Qual è il tuo umore per la maggior parte della giornata?
- Sei in grado di gestire eventi stressanti o ne sei sopraffatto?
- Sei capace di comunicare con gli altri?

3) Ambiente/Beni materiali

In quest'area rientrano gli **spazi in cui ti muovi quotidianamente, cioè la tua casa, la tua macchina, il posto di lavoro** ecc. Ma anche i tuoi **averi materiali**, quindi **vestiti, oggetti di arredamento** ecc. Per dare un punteggio, rispondi a queste domande:

- Ti piace la tua casa? E' confortevole?
- Il tuo ambiente di lavoro ti piace?
- Sei soddisfatta/o del tuo guardaroba e delle cose che possiedi?
- Quando sei in macchina, sei a tuo agio? O ne vorresti una più grande/bella/costosa?

4) Crescita Personale

In quest'area rientrano tutte quelle attività che ti rendono una persona migliore, quindi **corsi di formazione, studi vari**, ma anche **letture di manuali** per accrescere la tua conoscenza, ecc. Domande:

- Dedichi abbastanza tempo alla tua crescita personale?
- Leggi abbastanza?
- Frequenti corsi interessanti per accrescere le tue conoscenze?
- Sei soddisfatto della tua crescita personale?

5) Svago

In quest'area rientrano gli **hobby**, le **attività che svolgi nel tempo libero**, il **divertimento** e il **relax**.

- Hai tempo a sufficienza per il divertimento o ti dedichi solo al lavoro?
- Riesci ad andare in vacanza?
- Esci con gli amici? Con che frequenza? Sei soddisfatto?

6) Famiglia

In questa area rientrano sia i **rapporti con il tuo/tua partner**, sia quelli con **figli, genitori, fratelli, sorelle e parenti** tutti. Alcune domande che puoi farti sono:

- Che rapporto hai con il/la tuo/a partner?
- Se sei un genitore, che rapporto hai con i tuoi figli?
- Hai tempo per trascorrere momenti piacevoli con la tua famiglia e con i tuoi parenti?

7) Vita sociale

Quest'area si riferisce a tutte **le relazioni con persone che frequenti più spesso al di fuori della famiglia, quindi gli amici, i vicini di casa, i compagni di calcetto o di pallavolo**, ecc. Domande tipo:

- Hai degli amici con cui uscire? Ti tieni in contatto con loro?
- La tua vita sociale ti soddisfa? O ti annoi?
- Esci o stai spesso in casa?

8) Lavoro e Carriera

Quest'area comprende **la tua posizione professionale, il livello di soddisfazione per il tuo lavoro e anche per la tua retribuzione**; se sei uno studente devi considerare **l'interesse verso lo studio e le materie che stai studiando, i voti, le prospettive di**

trovare un lavoro, ecc. Puoi rispondere alle seguenti domande-tipo per dare una valutazione:

- Sei soddisfatto/a del tuo lavoro o dei tuoi studi?
- Pensi che la tua posizione in azienda sia adeguata alle tue capacità?
- Sei stimolato dal tuo lavoro/studio?
- Sei contento di quanto guadagni? O vorresti guadagnare di più?
- Sei stressato dal tuo lavoro/studio?
- Sei soddisfatto del rapporto con i tuoi colleghi?

9) Finanze/Risparmi/Investimenti

In quest'area, ai fini dell'autovalutazione, prendi in esame il tuo **rapporto con il denaro**, con i tuoi **risparmi** e anche con il tuo **stile di vita**. Puoi rispondere a domande del tipo:

- Sei soddisfatto dei soldi che hai?
- Com'è il tuo rapporto con il denaro?
- Le tue spese sono in linea con i tuoi risparmi? Puoi permetterti tutto ciò che vuoi?

10) Spirito/Missione personale/Contributo al mondo

In questa area rientra il tuo **rapporto con la spiritualità, qualunque essa sia, con i tuoi valori e con l'impatto che hai sul mondo** (anche la raccolta differenziata si può considerare). Puoi rispondere a queste domande per dare un punteggio:

- Come è il tuo rapporto con la Religione?
- Dedichi abbastanza tempo a fare la differenza nella vita degli altri?
- Hai trovato uno scopo o missione nella tua vita? Ne sei soddisfatto?

Ora che hai letto la descrizione dettagliata di ogni spicchio della Ruota della Vita e che hai capito su cosa riflettere per dare un punteggio, puoi completare il test.

Hai scaricato il grafico? Se non lo hai ancora fatto lo puoi scaricare [QUI](#). Hai assegnato il tuo punteggio? Bene!

Se hai colorato gli spicchi in base al punteggio avrai trovato la Ruota sulla quale al momento gira la tua vita!

Ora puoi continuare a leggere il seguito [QUI](#).