

La Ruota della Vita

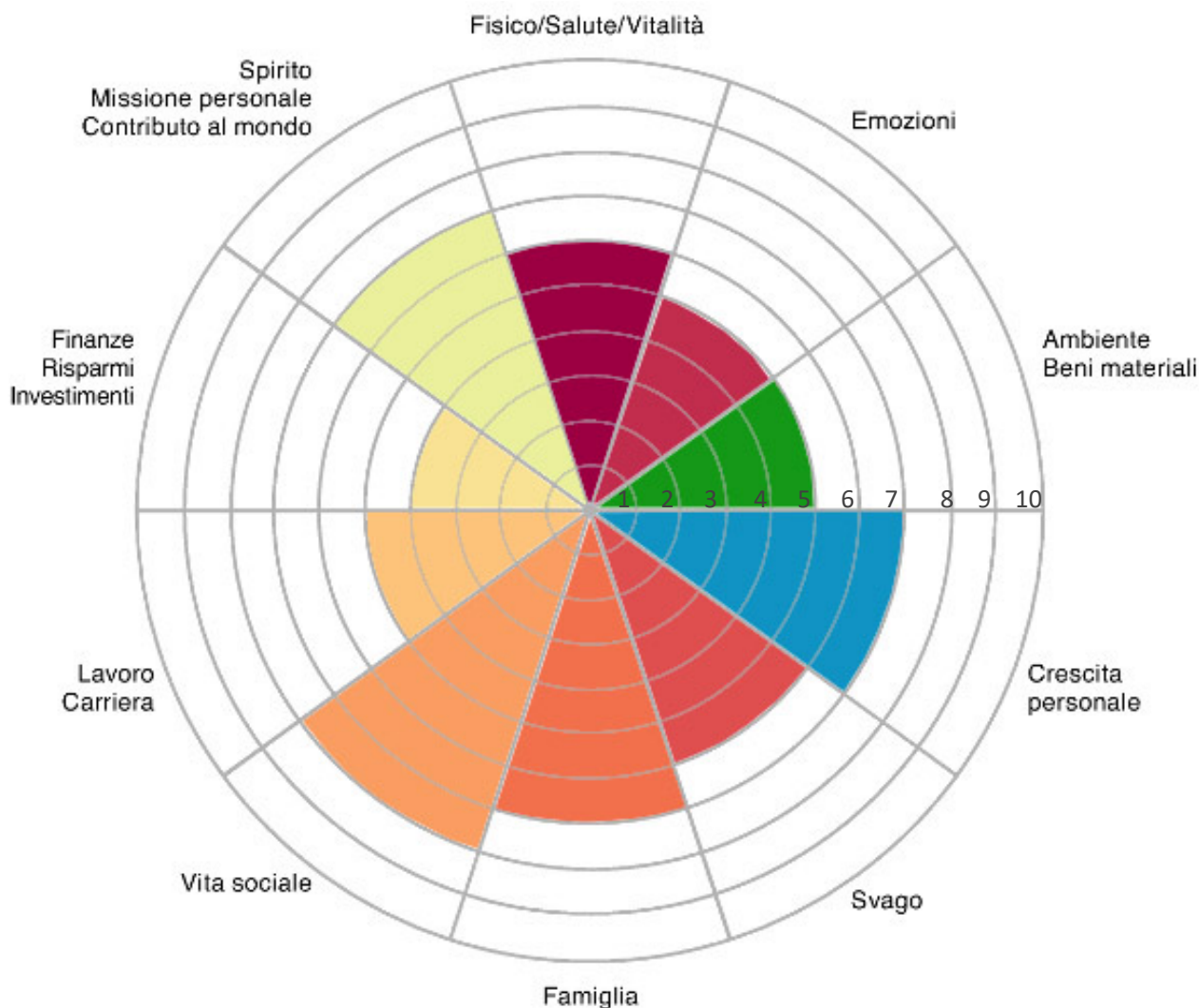
La *Ruota della Vita*, strumento usato nel coaching, permette di valutare in modo istantaneo e chiaro il livello di soddisfazione personale che si ha nelle più importanti macro aree della nostra esistenza:

- Fisico/Salute/Vitalità
- Emozioni
- Ambiente/Beni materiali
- Crescita personale
- Svago
- Famiglia
- Vita sociale
- Lavoro/Carriera
- Finanze/Risparmi/Investimenti
- Spirito/Missione personale/Contributo al mondo

Lo scopo della compilazione è attivare una serie di riflessioni sugli aspetti che compongono la nostra esistenza e valutare il livello di soddisfazione per ciascun ambito.

Come si può vedere alla pagina successiva, la *Ruota della Vita* è un cerchio diviso in spicchi, ognuno dei quali rappresenta un'area della nostra vita.

Si valuterà il livello di soddisfazione di ciascuna area dove 1 rappresenterà il livello più basso e 10 il grado massimo di soddisfazione. Si coloreranno cioè gli spicchi **da 1 a 10** in funzione della **soddisfazione personale** che si ha di quella macro area.



Il significato della macro area e le domande correlate

Fisico/Salute/Vitalità

Le domande da porsi per dare una valutazione a quest'area sono le seguenti:

Sei soddisfatto del tuo corpo? Consideri giusto il tuo peso? Ti piace la tua immagine allo specchio? Godi di buona salute? Qual è il tuo livello di energia? Fai qualche sport?

Emozioni

Con questa area si intende la consapevolezza delle emozioni e la capacità di gestirle al meglio, ossia la capacità di saperle controllare ed esprimere nella maniera più efficace in linea con i propri obiettivi.

Di che umore sei solitamente? Con quale spirito cominci la giornata? Sei capace di modificare il tuo stato d'animo in relazione alla situazione che stai vivendo? Sei in grado di gestire le emozioni o ne sei spesso sopraffatto? Hai difficoltà a comunicare agli altri i tuoi stati d'animo?

Ambiente/Beni materiali

Con “ambiente” si intendono gli spazi in cui si vive: la casa, il luogo di lavoro e tutti gli altri eventuali ambienti nei quali di solito trascorriamo il nostro tempo.

Sei soddisfatto della tua casa? La consideri accogliente e confortevole? Si trova in un luogo che ti piace? Quali sensazioni ti suscitano le immagini, i suoni e gli odori che percepisci nel luogo in cui svolgi la tua attività? Ci sono altri luoghi nei quali trascorri molta parte del tuo tempo? Anche in questo caso, quali emozioni ti trasmettono?

Crescita personale

Consideriamo il tempo dedicato esclusivamente al nostro miglioramento, alle attività che svolgiamo per crescere e rigenerarci, a tutto ciò che facciamo per arricchirci: dal frequentare un corso al leggere un libro. **La crescita personale e professionale è il più grande strumento in nostro possesso per ottenere una qualità di vita migliore.**

Dedichi un tempo sufficiente alla tua crescita personale? Che genere di corsi frequenti? Dedichi tempo alla lettura? Che genere di libri e di riviste preferisci? Quali argomenti approfondisci, per lavoro o per piacere personale? Ti piacerebbe specializzarti in qualche campo specifico? Sei soddisfatto delle cose nuove che impari? Come vivi l'apprendimento?

Svago

Per “svago” si intende il puro divertimento e il riposo. Le attività di svago non hanno alcuna finalità particolare se non quella del semplice piacere di farle, del regalarsi qualche momento di gioia, allegria, distrazione riposo e tranquillità.

Ti concedi tempo sufficiente per il riposo e lo svago o senti invece di non averne abbastanza? Ti prendi mai una vacanza? Riesci a ritagliarti alcuni momenti di pausa durante l'anno? Trascorri qualche serata in compagnia di amici? Con che frequenza?

Famiglia

Per valutare questo aspetto, bisogna prendere in considerazione la nostra vita di coppia, i rapporti con figli, genitori ecc.

Che rapporto hai con i tuoi parenti? Ti dà gioia e serenità stare con loro? Come valuti il rapporto con i tuoi figli? Riesci a trascorrere abbastanza tempo con la famiglia? Ritieni di qualità il tempo che trascorri con i tuoi figli? Come gestisci le priorità ed il tempo? C'è qualcosa che potresti fare in modo diverso?

Vita sociale/Networking

Include le relazioni con le persone che frequentiamo più spesso al di fuori della famiglia, o con le quali svolgiamo attività diverse da quella lavorativa (vicini di casa, membri di associazioni, squadre sportive, club, circoli e così via).

Quante e quali persone frequenti con una certa regolarità al di fuori dell'ambito professionale? Ti tieni in contatto con le persone che conosci o aspetti sempre che lo facciano loro per prime? Come valuti la qualità di queste relazioni? La tua vita sociale ti soddisfa?

Lavoro/Carriera

Questa area riguarda la nostra posizione professionale, il livello di soddisfazione per le attività e le mansioni che svolgiamo, il grado di responsabilità assunto.

Qual è il tuo grado di soddisfazione in rapporto al lavoro? Fai qualcosa che ti piace? Pensi che la tua posizione sia in linea con le tue capacità? Vorresti più o meno responsabilità? Ritieni stimolante il tuo lavoro? Hai un buon rapporto con i tuoi colleghi? Le relazioni professionali sono improntate sulla collaborazione e la stima reciproca? Sei soddisfatto di quel che i tuoi colleghi pensano di te? Vivi il tuo lavoro con apprensione o ne sei stimolato positivamente? In cosa vorresti migliorare?

Finanze/Risparmi/Investimenti

In questo caso, ai fini dell'autovalutazione, il nostro rapporto con il denaro, la capacità di amministrarlo, risparmiarlo ed eventualmente investirlo. Naturalmente, si tratta di considerazioni completamente soggettive, che dipendono dal nostro tenore di vita, dal lavoro, dalle aspettative. Le domande da porsi per dare una valutazione a quest'area sono le seguenti.

Sei soddisfatto dei tuoi risparmi? Hai l'abitudine di risparmiare? Il tuo rapporto con il denaro è sereno o ti provoca ansia? I tuoi acquisti sono commisurati alle tue finanze?

Missione personale/Contributo al mondo

Dobbiamo riflettere sulla coerenza con la quale viviamo i nostri principi, le cose in cui crediamo, i nostri valori profondi. Inoltre, dobbiamo tenere in considerazione anche il desiderio che proviamo di fare qualcosa per gli altri e per il mondo. Ad esempio, adottare un bambino a distanza, aiutare gli anziani, preservare la natura sono tutte attività che rientrano pienamente in quest'ambito. Sempre che siano per noi valori importanti.

Vivi una vita in modo coerente con i tuoi valori? Sei soddisfatto del tuo contributo nella vita degli altri?

→ Alla pagina seguente troverai il modello della *Ruota della Vita* per la tua autovalutazione. Buona compilazione!

La Ruota della Vita

