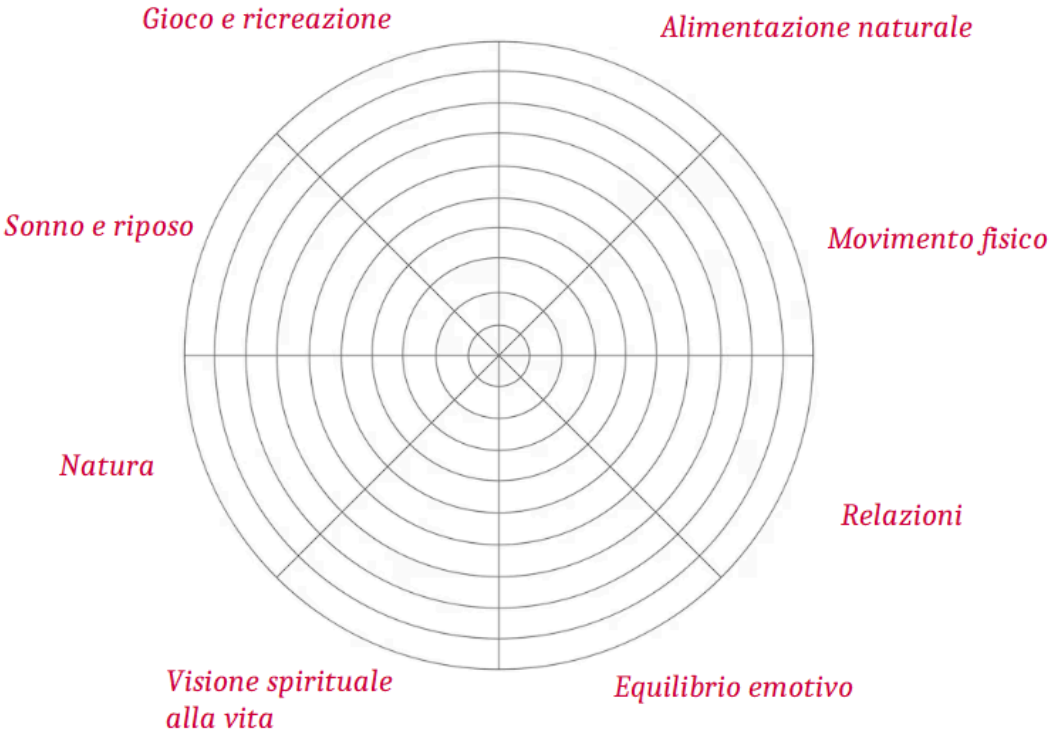
LA RUOTA DELLO STILE DI VITA



Ho preso spunto dalla Ruota della vita per creare la RUOTA DELLO STILE DI VITA. Infatti qui trovate 8 diverse aree di uno stile di vita sano per comprendere quale area richiede più cura e in quale invece vi sentite più soddisfatti.

Per capirlo basta chiedervi “quanto sono soddisfatta/o in quest’area del mio stile di vita? E colorare da 1 a 10 linee in base al grado di soddisfazione.
Quelle che avranno meno linee colorate saranno le aree che richiedono più cura e attenzione.

Spesso tendiamo a lavorare su un solo aspetto, quello dove ci sentiamo più a nostro agio, quello che ci viene più facile. Quindi se non mi sento bene o comunque soddisfatta/o, magari già mangio sano, ma voglio mangiare ancora meglio. Magari faccio movimento fisico e ne voglio fare ancora di più. Magari invece quell’area ci soddisfa, ma semplicemente abbiamo bisogno di curarne un’altra che stiamo trascurando.

Questa ruota ti aiuterà a fare chiarezza e a creare un piano concreto per curare il tuo stile di vita e così sentirti in meglio in corpo, mente/cuore e spirito.