

## **Introduzione**

Il tipo di domande che ci poniamo determina la qualità della nostra esistenza.

Da questa intuizione nasce la RUOTA DELLAVITA, lo strumento che ha già aiutato migliaia di persone a fare il primo passo verso una vita più armoniosa, e che ora è a tua disposizione.

Divertente come un gioco, incalzante come un test,utile come un esercizio, la RUOTA DELLA VITA ti regalerà una fotografia a fedele di com'è la tua esistenza in questo momento, rivelandoti anche aspetti di cui non sei pienamente consapevole.

## **La Ruota della Vita**

L'esercizio della Ruota della Vita consiste nell'auto-valutazione degli ambiti più importanti della vita.

Ogni spicchio del cerchio rappresenta un aspetto particolare della tua esistenza:

Fisico/Salute/Vitalità

Emozioni

Ambiente/Beni materiali

Crescita personale

Svago

Famiglia

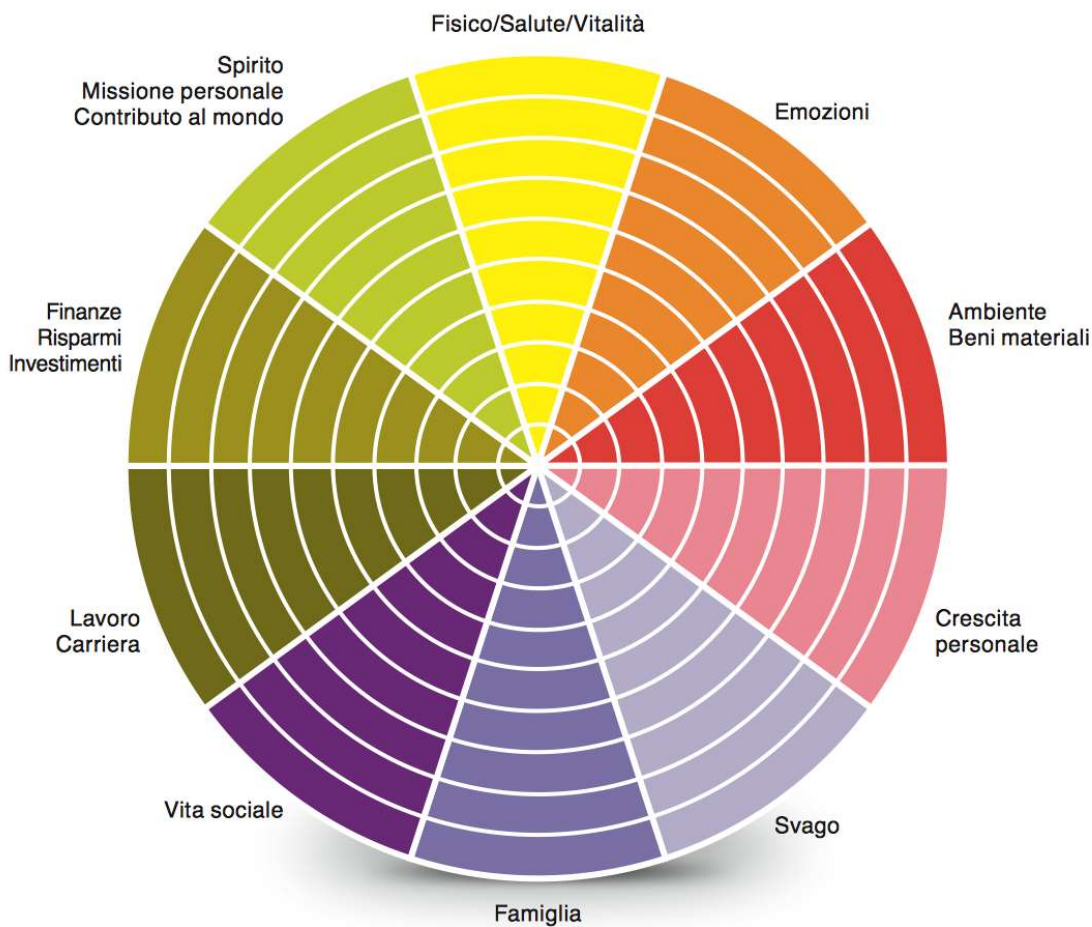
Vita sociale

Lavoro/Carriera

Finanze/Risparmi/Investimenti

Spirito/Missione personale/

Contributo al mondo



Passiamo ora in rassegna ognuno di questi aspetti, per poterli poi valutare con precisione, dopo averci riflettuto in modo approfondito. Prima di procedere con la valutazione, ti consiglio di leggere con attenzione le descrizioni che ho preparato e di rispondere mentalmente alle domande.

Gli ambiti che ho elencato qui di seguito sono quelli che l'esperienza mi ha portato a identificare come maggiormente utili e significativi.

Ogni volta che lavoro con una nuova persona, inizio col chiederle quali siano le aree più importanti della sua vita: a volte il numero degli spicchi aumenta, per esempio per dividere la famiglia in due settori, uno per la famiglia di origine e uno per la famiglia attuale. Più ti diventerà abituale l'utilizzo di questo strumento, più potrai personalizzarlo a tuo piacere: per il momento, ti suggerisco di partire con le sezioni della ruota che ti propongo di seguito.

## **Fisico/Salute/Vitalità**

Quest'area include la salute fisica, intesa sia come "assenza di malattia", sia in termini di energia e vitalità di cui sentiamo di disporre. Dobbiamo considerare anche quel che facciamo abitualmente per mantenerci in forma, come ad esempio le abitudini alimentari, l'esercizio fisico, la qualità del sonno, ecc.

- Sei soddisfatto del tuo corpo?
- Lo ritieni sufficientemente tonico e allenato?
- Consideri giusto il tuo peso?
- Ti piace la tua immagine allo specchio?
- Godi di buona salute?
- Con quale frequenza ti capitano malanni stagionali?
- Provi spesso dei malesseri fisici o sei quasi sempre in forma?
- Assumi molti medicinali?
- Qual è il tuo livello di energia?
- Quando ti svegli la mattina ti senti stanco o riposato?
- Quante ore dormi?
- Riposi bene?
- Hai vizi poco salutari?
- Rispetti sane abitudini alimentari?
- Fai qualche sport?
- Conduci una vita dinamica o sedentaria?

## **Emozioni**

Con questo intendo la consapevolezza delle emozioni e la capacità di gestirle al meglio, ossia la capacità di saperle controllare ed esprimere nella maniera più proficua.

- Di che umore sei, di solito?
- 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”, intendo farti pensare agli spazi in cui vivi: la casa, il luogo di lavoro e tutti gli altri eventuali ambienti nei quali di solito trascorri il tuo tempo. L’ambiente influisce notevolmente, spesso molto più di quanto possiamo credere, sul nostro umore, sulle prestazioni e sulle relazioni. Considera anche i beni materiali che possiedi, dall’auto ai vestiti, all’arredamento della tua casa e così via.

- Sei soddisfatto della tua casa?
- La consideri accogliente e confortevole?
- Si trova in un luogo che ti piace?
- Cosa provi quando ti trovi sul tuo posto di lavoro? Quali sensazioni ti suscitano le immagini, i suoni e gli odori che percepisci nel luogo in cui svolgi la tua attività?
- Lo ritieni un ambiente adeguato e piacevole o, piuttosto, ti sembra anonimo e inospitale?
- Ci sono altri luoghi nei quali trascorri molta parte del tuo tempo? Anche in questo caso, quali emozioni ti trasmettono?
- Sei contento delle cose che hai?
- Ci sono oggetti che vorresti assolutamente possedere?
- Il tuo guardaroba ti soddisfa?
- Le cose che utilizzi ogni giorno, dal computer al televisore agli elettrodomestici in genere, rispondono alle tue esigenze?
- 

## **Crescita personale**

Considera il tempo che dedichi esclusivamente al tuo miglioramento, alle attività che svolgi per crescere e rigenerarti, a tutto ciò che fai per arricchirti interiormente: può trattarsi di qualsiasi cosa, dal frequentare un corso al leggere un libro. La crescita personale e professionale è il più grande strumento in tuo possesso per ottenere una qualità di vita sempre 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?

## **Svago**

Per “svago” intendo 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 e tranquillità.

- Ti concedi tempo sufficiente per lo svago o senti invece di non averne abbastanza?
- Lavori sette giorni su sette o riesci ad avere almeno un giorno alla settimana da dedicare alla tua vita privata?
- 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 prendi in considerazione la tua vita di coppia, i rapporti con figli, genitori, fratelli e sorelle, parenti, amici del cuore.

- Che rapporto hai con i tuoi parenti?
- Ti dà gioia e serenità stare con loro?
- C’è un’atmosfera piacevole in casa tua?
- Se sei un genitore, come valuti il rapporto con i tuoi figli?
- Riesci a trascorrere abbastanza tempo con la famiglia?

## **Vita sociale**

Include le relazioni con le persone che frequenti più spesso al di fuori della famiglia, o con le quali svolgi 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**

Questo spicchio riguarda la tua posizione professionale (dipendente, imprenditore, libero professionista o altro), il livello di soddisfazione per le attività e le mansioni che svolgi, il grado di responsabilità assunto, la tua retribuzione. Se sei uno studente, considera invece l'interesse per le materie di studio, i voti, le prospettive di trovare un buon lavoro.

- Qual è il tuo grado di soddisfazione in rapporto al lavoro o allo studio?
- Fai qualcosa che ti piace o, invece, avverti una forte distanza tra quel che fai e quel che vorresti fare davvero?
- Pensi che la tua posizione sia adeguata alle tue capacità?
- Vorresti più o meno responsabilità?
- Ritieni stimolante il tuo lavoro?
- Sei contento quando vai a lavorare o non vedi l'ora di tornare a casa?
- 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?
- Sei contento del tuo stipendio o vorresti guadagnare di più?
- Se volessi guadagnare di più, quanto?
- Vivi il tuo lavoro con stress e apprensione o ne sei stimolato positivamente?
- Senti di essere in continua crescita professionale o hai, invece, l'impressione di non riuscire a procedere?

## **Finanze/Risparmi/Investimenti**

In questo caso, ai fini dell'autovalutazione, devi considerare quanti soldi hai messo da parte, il tuo rapporto con il denaro, la tua capacità di amministrarlo, risparmiarlo ed eventualmente investirlo. Naturalmente, si tratta di considerazioni completamente soggettive, che dipendono dal tuo tenore di vita, dal tuo lavoro, dalle tue aspettative.

- Sei soddisfatto dei tuoi risparmi?
- Quello che guadagni ti consente di avere lo stile di vita che desideri?

- Hai l'abitudine di risparmiare?
- Hai abbastanza soldi da parte per far fronte a eventuali imprevisti?
- Il tuo rapporto con il denaro è sereno o ti provoca ansia?
- I tuoi acquisti sono commisurati alle tue finanze?
- Cerchi qualche modo per investire il tuo denaro e farlo fruttare in modo oculato?

### **Spirito/Missione personale/Contributo al mondo**

Si tratta ora di valutare quello che, in generale, è il tuo rapporto con la religione, se sei credente. Altrimenti, rifletti sulla coerenza con la quale vivi i tuoi principi, le cose in cui credi, i tuoi valori profondi. Inoltre, tieni in considerazione anche il desiderio che provi di fare qualcosa per gli altri e per il mondo e, infine, l'armonia interiore che provi rispetto ai grandi misteri della Vita. Ad esempio, adottare un bambino a distanza, aiutare gli anziani, preservare la natura sono tutte attività che rientrano pienamente in quest'ambito.

Hai individuato uno scopo superiore capace di guidare le tue azioni?

Hai trovato un modo per fare la differenza nella vita degli altri?

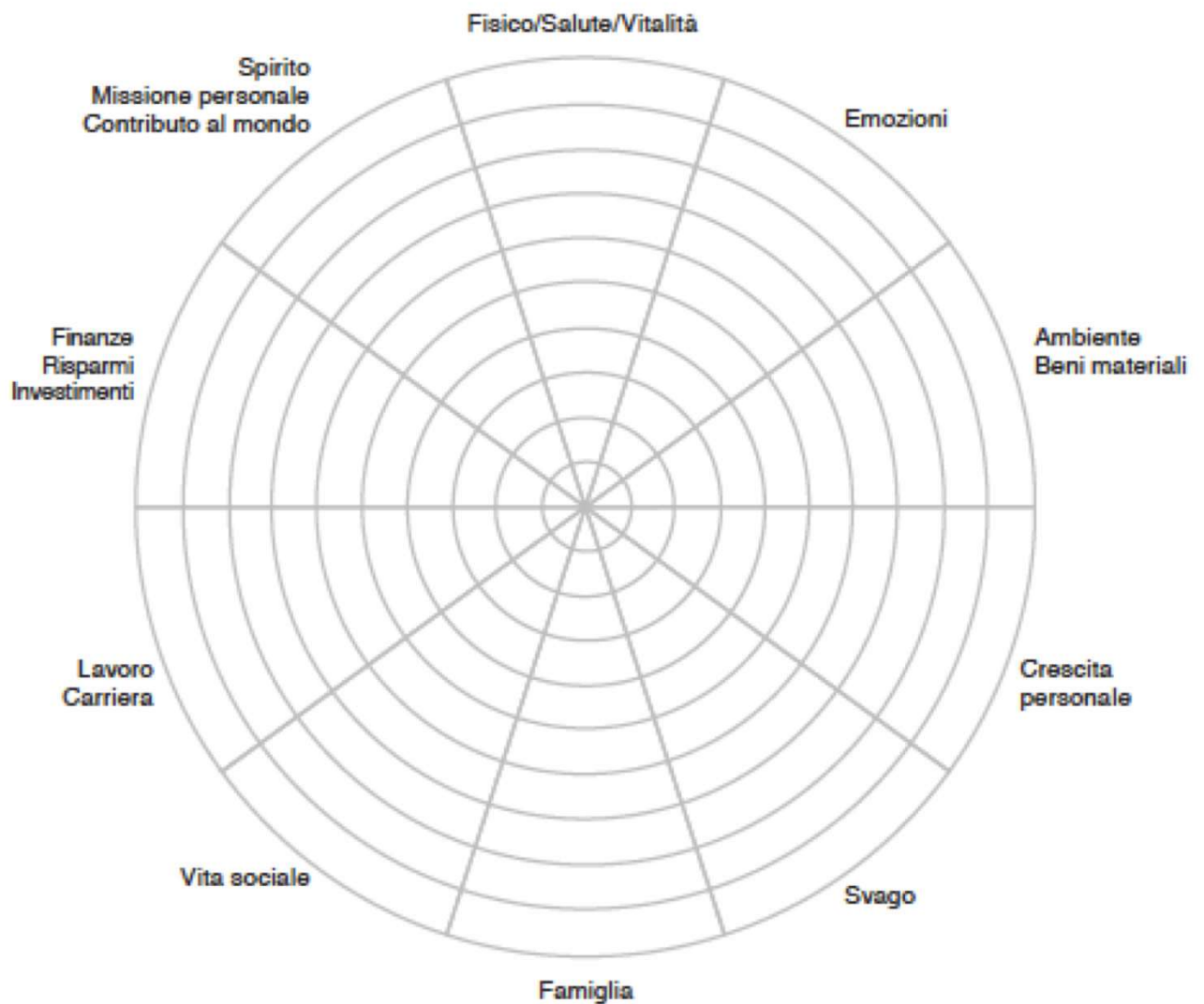
Com'è il tuo rapporto con la fede?

Dedichi tempo alla ricerca e all'approfondimento della tua spiritualità?

Pensi di contribuire in modo concreto al miglioramento della vita delle altre persone? E del mondo?

### **Compila la tua ruota**

Ora puoi compilare la tua ruota. Per farlo puoi disegnare a mano il tuo modello o usare quello che trovi di seguito. Rileggi attentamente le domande e assegna a ciascun aspetto un punteggio da 1 a 10, a seconda di quanto ti ritieni soddisfatto in quell'ambito. Il centro del cerchio corrisponde a 1, la circonferenza invece al punteggio massimo, 10. Così, ad esempio, se sei abbastanza soddisfatto del tuo aspetto fisico, della tua salute e della tua vitalità, con la matita riempirai i primi 6 settori dello spicchio corrispondente. Prendi in considerazione ciascun aspetto della tua vita e colora ogni spicchio in base al tuo grado di soddisfazione. L'immagine che risulterà ti mostrerà la ruota sopra la quale è appoggiata la tua vita in questo momento, la tua "Ruota del Presente".



Ora riprendi in mano la tua ruota e osservalo:

Cosa provi? Che impressione ti fa?

Ha una forma regolare o è tutta ammaccata?

Ti fideresti a guidare una macchina con ruote simili o cercheresti il gommista più vicino per sostituirle immediatamente?



## **Conclusione**

Lo scopo di questo esercizio è quello di aiutarti a raggiungere una visione più organica e stimolarti a riflettere sulla tua vita attuale.

Non ti preoccupare quindi se la tua ruota è “sbilanciata”. Senza un’adeguata pianificazione, la tendenza naturale delle persone è proprio quella di privilegiare un aspetto della vita piuttosto che un altro, producendo così squilibri di cui spesso non è facile rendersi conto e che possono causare forte malessere o insoddisfazione.

Ora, osservando la tua ruota ti sarà più facile capire cosa stai trascurando, a quali aree dedicare un’attenzione speciale e cosa fare per trovare il tuo equilibrio.