



È uno strumento molto utile del coaching che aiuta a capire come stai vivendo, è una fotografia delle aree più importanti della tua vita, per questo la puoi fare per più volte.

La uso spesso con i miei clienti e la faccio anche io.

Per farla ti servono: qualche minuto, carta e penna, colori. Disegna la tua ruota con 10 aree come quella della foto, o stampa questo foglio, colora ogni area secondo il tuo grado di soddisfazione, esempio se sei molto soddisfatto/a del tuo lavoro/studio colora tutto lo spicchio e così via, poi ricordati di mettere la data.

🎯 È molto utile per pianificare i tuoi obiettivi, per capire le aree della tua vita che funzionano e quelle che funzionano meno, quindi dove puoi focalizzarti per rendere più equilibrata, armonica e funzionale la tua vita.

