



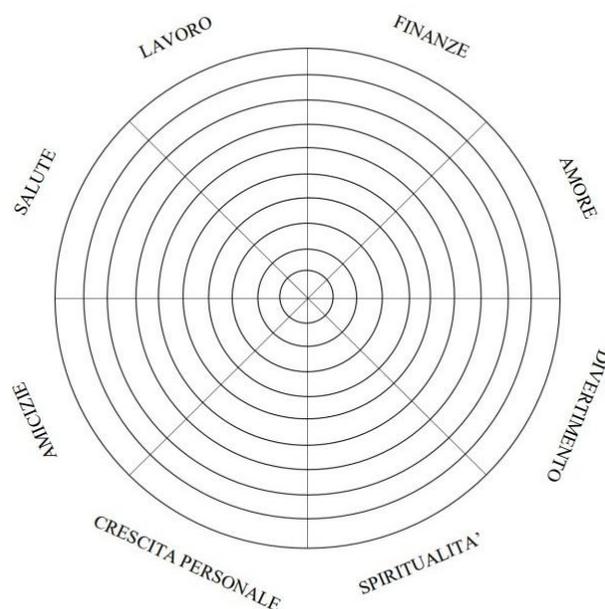
## LA RUOTA DELLA VITA

Ciao! Se hai questo foglio davanti a te, è perché vuoi migliorare la tua vita. Prenditi un momento tutto tuo; se lo desideri, utilizza diversi colori per compilare questa Ruota della Vita, che ti aiuterà a focalizzare quali sono i settori di forza e quelli di fragilità relativi alle diverse sfere di pertinenza che influenzano la tua quotidianità.

Non aver paura di “*dare un voto basso*” a qualche area: sei qui per affrontare con sincerità questo momento di introspezione. Sarà la tua autenticità a promuovere un vero cambiamento. Colora le caselle partendo da quella più vicina al centro, che corrisponde al voto più basso, fino alle estremità, il voto più alto. Da 1 a 10, come una pagella (da 3 in giù siamo messi malino, 4 scarso, 5 insufficiente, 6 sufficiente, 7 discreto, 8 buono, 9 ottimo, 10 eccellente).

Capirai così su quali risorse puoi puntare e quali forze andranno messe in campo per migliorare alcuni settori della tua vita.

Buon lavoro!



## RIEPILOGO

Al settore **LAVORO** ho dato voto ..... perché .....

.....

.....

3 passi concreti da fare per iniziare da subito a migliorare questa condizione (se necessario!):

1. ....
2. ....
3. ....

Al settore **FINANZE** ho dato voto ..... perché .....

.....

.....

3 passi concreti per iniziare da subito a migliorare questa condizione (se necessario!):

1. ....
2. ....
3. ....

Al settore **AMORE** ho dato voto ..... perché .....

.....

.....

3 passi concreti per iniziare da subito a migliorare questa condizione (se necessario!):

1. ....
2. ....
3. ....

Al settore **DIVERTIMENTO** ho dato voto ..... perché .....

.....

.....

3 passi concreti per iniziare da subito a migliorare questa condizione (se necessario!):

1. ....
2. ....
3. ....

Al settore **SPIRITUALITA'** ho dato voto ..... perché .....

.....

.....

3 passi concreti per iniziare da subito a migliorare questa condizione (se necessario!):

1. ....
2. ....
3. ....

Al settore **CRESCITA PERSONALE** ho dato voto ..... perché .....

.....

.....

3 passi concreti per iniziare da subito a migliorare questa condizione (se necessario!):

1. ....
2. ....
3. ....

Al settore **AMICIZIE** ho dato voto ..... perché .....

.....

.....

3 passi concreti per iniziare da subito a migliorare questa condizione (se necessario!):

1. ....
2. ....
3. ....

Al settore **SALUTE** ho dato voto ..... perché .....

.....

.....

3 passi concreti per iniziare da subito a migliorare questa condizione (se necessario!):

1. ....
2. ....
3. ....

**RECITA A VOCE ALTA QUESTO IMPEGNO CON TE STESSA:**

Qualunque sia la situazione in cui mi troverò,  
mi impegno da ora in poi ad essere la migliore amica di me stessa,  
a rimanere bilanciata, nel ricordo che a tutto c'è una soluzione  
e che nulla accade senza controllo,  
e che dalle esperienze più dure  
posso imparare qualcosa di prezioso per la mia vita.  
Aniché entrare subito in ansia o disperarmi,  
da ora in poi, quando mi accadrà qualcosa di spiacevole,  
per prima cosa mi chiederò  
*“cosa mi vuole dire l'Universo con questo segno?”*  
*“cosa potrei imparare di utile per la mia vita da questa situazione?”*,  
e poi agirò in modo concreto.

Firma .....

Se desideri intraprendere un percorso di Coaching con me,  
puoi contattarmi via whatsapp al n. 3208010942  
oppure inviare una email a: [s.pietrangeli@gmail.com](mailto:s.pietrangeli@gmail.com)  
Hai diritto ad una call gratuita di 20 minuti senza impegno