

## Dimensões da Vida

**O objetivo desta técnica é fazer um exercício de reflexão sobre as diversas áreas de sua vida e os seus papéis.**

Vamos refletir sobre 8 aspectos da vida. Abaixo você vai encontrar algumas perguntas que poderão ajudar antes de seguir em frente. Atribua uma nota de 0 a 10 para cada um dos âmbitos.

Saúde Física	Eu durmo bem? Me alimento corretamente? Respiro bem? Estou cuidando bem do meu físico? Estou com bom preparo, flexibilidade? Meu check-up está em dia? Como tenho cuidado de minha saúde? Como é minha alimentação? Estou equilibrando minha Saúde e o trabalho?
Carreira Profissional	Minha formação está adequada para o cargo atual? E o futuro? Como me comunico? Como me relaciono no trabalho? Estou realizando minha missão em meu trabalho? Qual o significado do meu trabalho em minha vida? Minha visão profissional é de longo prazo?
Vida afetiva	Estou amando? O que realmente vale à pena no meu relacionamento? Me entrego por inteiro(a) na minha relação? Tenho buscado satisfazer a mim e ao outro(a)? O que é um relacionamento afetivo para mim? Eu me sinto amada (o)? Tenho feito coisas a dois? Tenho conseguido ser feliz na minha relação? Tenho conseguido namorar a pessoa com quem me relaciono?
Crescimento Pessoal	Qual é minha formação? Ela está atualizada? O que ainda preciso desenvolver para ser alguém melhor no mundo? Estou buscando realmente ser melhor? O que tenho valorizado mais o Ser ou o Ter? Quais as minhas fontes de informações? São variadas? Como busco informações e como as transformo em conhecimento e ações práticas? O que sei? O que falta aprender? Tenho dificuldades a superar?
Financeiro	Sou um poupador? Investidor? Empreendedor? Administrador? O que tenho feito para garantir minha tranquilidade financeira? Qual tem sido meu aporte para minha empresa? Sou do tipo que gosta de oferecer mais que pedir ou cobrar? Como tenho valorizado meu trabalho? Qual o retorno que tenho obtido?
Família & Amigos	Quanto do meu tempo dedico à família? Tenho conseguido equilibrar a família e o trabalho? Quais são meus objetivos familiares? Estou conseguindo atingi-los? Tenho um diálogo aberto com meus familiares? Proporciono um clima de confiança na minha família? Minhas relações sociais estão bem? Qualitativamente e quantitativamente? Como me expresso quando estou em grupo? Qual o meu papel no grupo? O que busco na amizade?
Lazer	O que é lazer para mim ? Quanto tempo reservo para o lazer? Acredito que é importante para minha criatividade e produtividade o lazer? Como ocupo meu tempo livre? Reservo um momento só para mim no dia? Tenho planejado minhas férias? Que atividades tenho feito?
Espiritual	Dedico tempo para meu desenvolvimento espiritual? Qual minha relação com alguma religião? Quais os valores que busco desenvolver? Participo de algum grupo? Sei meditar, ou orar? Quanto tempo dedico para as questões espirituais? Qual minha fonte de inspiração para estes valores ? Qual o sentido da vida para mim?

## Análise gráfica

Coloque no gráfico abaixo a pontuação de cada um dos aspectos de 0 a 10, considerando **0 (zero) o centro**, como sendo o mínimo que você tenha conquistado ou esteja vivenciando em relação a cada aspecto (profissional, familiar, etc) e **10, a circunferência**, como o máximo que você pode estar vivenciando ou tenha conquistado no momento atual de sua vida.

Marque um ponto sobre a linha de cada aspecto, ligue os pontos e preencha a figura, que será formada, com uma cor que represente, para você, a imagem de sua vida neste momento.

