

## **RODA DA HUMANIZAÇÃO - ATITUDES PARA MUDANÇAS**

No processo de Coaching temos uma ferramenta muito usada, com importantes resultados práticos, chamada de Roda da Vida.

Fiz uma adaptação dessa ferramenta, incorporando os temas aqui trabalhados.

Ela vai ajudar você a TOCAR sua VIDA, a focar em uma área, criar uma alavanca para começar na direção das mudanças significativas em sua vida, para a conquista de sua satisfação, realização e plenitude.

Como abordamos no decorrer do livro, é através da prática dos passos aqui trabalhados, que poderemos conquistar a leveza e o bem-estar em nosso dia a dia, saindo de uma situação de queixas e reclamações, que caracterizam a insatisfação, para a sensação de plenitude, de forma equilibrada e sustentável.

Às vezes, queremos mudar tudo de uma vez e desistimos por imaginar a trabalhadeira que vai dar. Por isso, é importante lembrar que nossa vida é sistêmica, pois, ao mudarmos um aspecto, os outros também vão sendo, naturalmente, modificados.

É nessa perspectiva, que funciona a técnica que proponho aqui. Você vai escolher "alavanca" para começar. Vamos, passo a passo (veja a figura):

1º) Imagine que o centro dessa roda é "0" (zero) e o final de cada linha 10. Você vai marcar um ponto em cada uma delas, referente ao fator daquela "fatia da pizza" correspondente, depois vai pintá-la.

## O Segredo do Sucesso é Ser Humano

A pergunta é: “O quanto eu estou satisfeito com cada um desses passos para humanizar a minha relação comigo mesmo e com o mundo, em uma escala de 0-10?”

Comece pela linha que está entre as partes “Cuidar Antes de Mim” e “Ser Fiel aos Meus Valores”, que corresponde ao valor “Cuidar Antes de Mim”.

2º) Repita a pergunta para os outros 7 passos e vá pintando a roda.

3º) Após todo o preenchimento, você vai ter uma ideia de como está o seu nível de satisfação em relação a cada um deles. Escolha uma área para dar foco, para começar a investir na mudança para maiores realizações em sua vida.

4º) Defina uma ação específica (o que, como, onde e quando). Lembre-se que, ao final de cada capítulo, há importantes “dicas” para a sua mudança, em cada um desses aspectos. Você pode segui-las ou seguir suas próprias “dicas”, que considere importantes. Lance mão de sua criatividade, sabedoria e determinação! Tenha atitude para mudar!

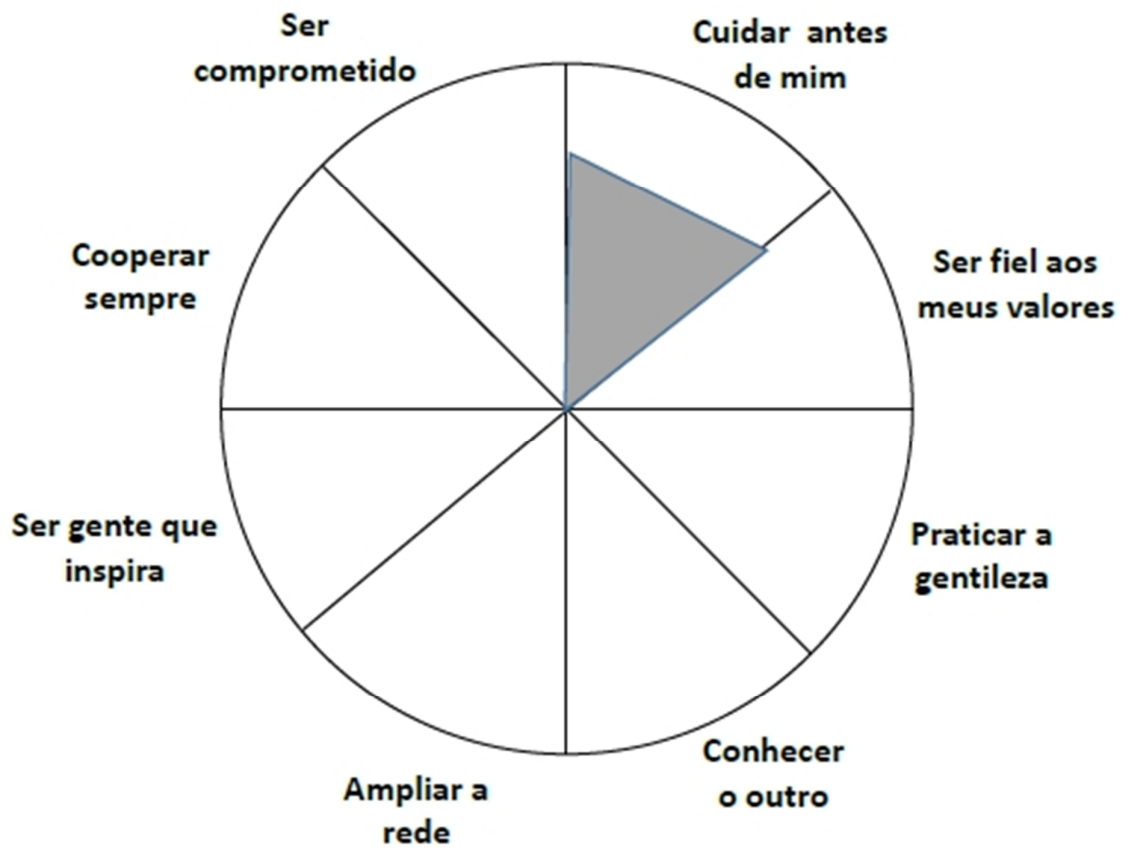
5º) A cada semana, escolha um aspecto diferente e estabeleça ações em sua vida (deixamos a ferramenta em página separada para você reproduzir, multiplicar e ir mais... e mais... e mais...).

Caso queira construir sua roda com outros fatores, vá em frente. A vida é sua! Olhe e cuide bem dela!

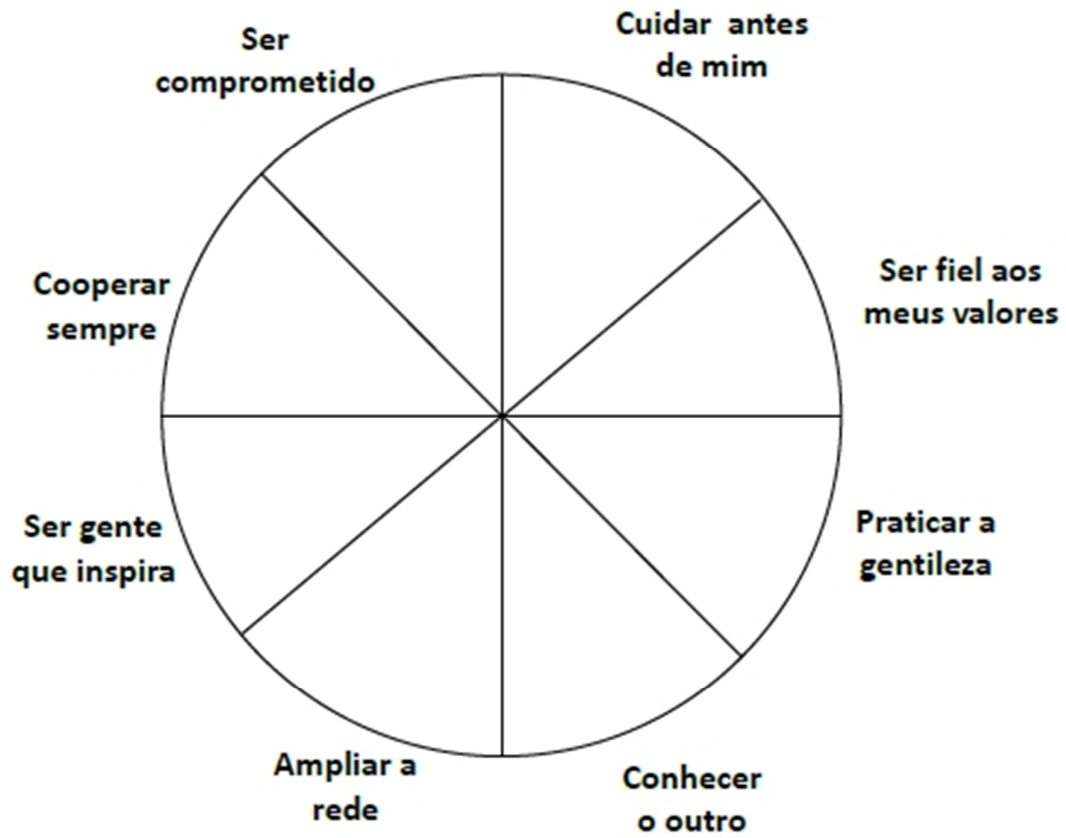
Toque a sua vida!

## RODA DA HUMANIZAÇÃO

(exemplo de como começar a preencher – repetir para cada aspecto na sua roda, na página seguinte)



## RODA DA HUMANIZAÇÃO



## AÇÕES IMEDIATAS

Área a dar foco agora em minha vida:

---

---

AÇÃO para tocar minha vida:

AÇÃO (O que/como)	Onde/ Com quem	Quando
1.		
2.		
3.		