

La Mappa del Valore

Fase 1/Dove sei tu

ESERCIZIO 1

La ruota della vita

La ruota della vita è uno strumento di **autovalutazione di alcuni degli aspetti principali della nostra vita**, dalla salute al lavoro, dai rapporti alle finanze, passando per la spiritualità, il rapporto i nostri ambienti e con il nostro tempo libero. Utile per capire se ci sono **armonia** ed **equilibrio** fra le ruote su cui ci sosteniamo e che mandano avanti la nostra realtà, per fare **chiarezza** su ciò che ci soddisfa e ciò che invece vogliamo migliorare.

Grazie a questo esercizio, sarà più semplice capire su cosa concentrarci per attuare il nostro cambiamento e ci sentiremo meno sopraffatte all'idea di dover cambiare tutto, subito e in colpo solo, capendo invece a cosa dare la precedenza.

Come compilare la ruota della tua vita

STEP 1 - PRESENTE

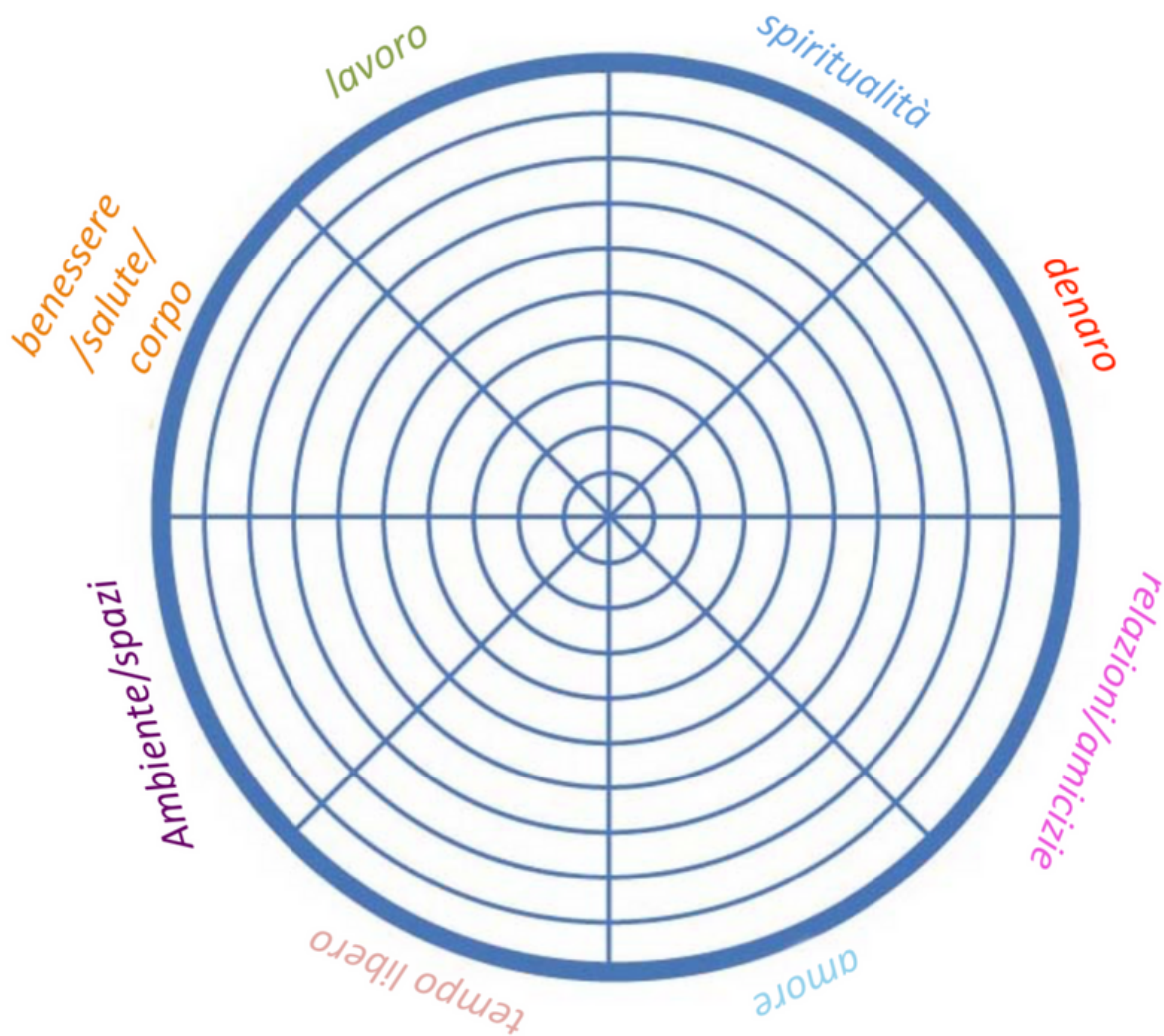
Descrivi la situazione attuale e il tuo **livello di soddisfazione** per ogni spicchio che corrisponde alle aree della tua vita.

Indica anche **come ti senti** e quali **emozioni** provi in ogni specifico ambito.

Ecco qualche domanda guida per aiutarti a compilare l'esercizio:

- Sono soddisfatta in questa area della mia vita?
- Perché?
- Qual è il mio umore quando penso a questo specifico ambito?
- Quali sono le situazioni relative a questa specifica area che più mi preoccupano o per cui mi sento più confusa o in difficoltà?
- Cosa mi piace/non mi piace?
- Cosa vorrei cambiare?
- Che tipo di cambiamento vorrei?
- Cosa dovrebbe succedere perchè le cose migliorassero?
- Cosa è in mio potere fare per portare questo cambiamento?
- Cosa mi serve/mi manca?
- Quale emozione voglio provare in quest'ambito?

RUOTA DELLA VITA



Ogni spicchio corrisponde a un ambito della vita:

1. LAVORO/CARRIERA
2. DENARO/FINANZE
3. BENESSERE/SALUTE/CORPO
4. SPIRITUALITA'
5. AMICIZIE/FAMIGLIA
6. AMORE
7. TEMPO LIBERO/SVAGO
8. AMBIENTE/SPAZI

STEP 2 - FUTURO

Ora descrivi ogni spicchio al **futuro**, immaginando la tua vita fra un anno, come se avessi già **realizzato** ciò che in quell'area vorresti raggiungere.

Scrivi al presente, come se fossi già quella persona: **"E' l'estate del 2021 e io vivo, mi sento, lavoro, guadagno, ecc..."**.

STEP 3 - COLORA LA RUOTA

Ora torna alla ruota del presente e **colora** ogni spicchio secondo il tuo grado di soddisfazione, dandogli un voto da 1 a 10.

Poi usa un altro colore per riempire gli spicchi fino al livello di soddisfazione che vuoi raggiungere e che realisticamente pensi di poter ottenere lavorandoci su.

NUOVE CONSAPEVOLEZZE:

ORA OSSERVA CIO' CHE HAI SCRITTO E LA TUA RUOTA

- Come ti sembra? C'è qualche area che ti appare più "debole" e qualcuna che, invece, risulta più solida?
- Su quale aspetto senti di avere bisogno di lavorare prima di tutti gli altri?
- Quali sono le emozioni "guida" che hai trovato e che vorresti provare?
- E' emerso qualcosa di te che prima non conoscevi?

Scrivi quali sono i tuoi valori e quali di questi vuoi portare nel tuo business.

Scrivi cosa ti dona gioia nella vita

Cosa ti dà energia? Cosa te la toglie?

**Scrivi quali sono:
Le tue passioni**

I tuoi talenti

Le tue competenze

In cosa stai facendo più fatica in questo momento nella tua vita?

Hai già provato a risolvere o migliorare questo aspetto?

Secondo te cosa ha impedito di farlo (migliorarlo/risolverlo fino ad ora?

Cosa cambierebbe nella tua vita e come ti sentiresti se tu potessi farlo?

Se avessi una bacchetta magica e potessi esprimere 3 desideri, quali sarebbero?

Completa le frasi

Rispetto al momento che sto attraversando, io:

- penso...
- provo...
- mi sento...
- le persone intorno a me...
- io vorrei poter dire (loro)...
- quando mi sveglio al mattino...
- quando vado a letto la sera...
- in questo momento ho bisogno ...
- le emozioni che vivo maggiormente durante la giornata...
- in questo momento mi sento prevalentemente....
- e invece vorrei sentirmi...
- se potessi mollare la presa, ciò che vorrei davvero fare è ...
- e quello che davvero vorrei dire è...
- se lo facessi, succederebbe...
- le persone intorno a me...
- della vita penso...
- di me penso...

Ora che ti sei "scaldata" ti chiedo:

Se dovessi descrivere te stessa a qualcun altro, cosa diresti?

Raccontati nel dettaglio: scrivi chi sei, come sei, com'è il tuo carattere, qual è il tuo modo di reagire a ciò che accade, come sei nelle relazioni, sul lavoro, come vivi le emozioni, qual è il tuo atteggiamento verso la vita, le tue credenze, le tue convinzioni ecc.

Poi rileggi ciò che hai scritto: come ti senti a rileggere le tue parole? Che impressioni hai, a caldo?
