



La Ruota della Vita



La Ruota della Vita è uno strumento che ci è pervenuto attraverso i secoli ed ha origine nel buddhismo. Con il tempo è stato adattato alla cultura occidentale, ma non per ha perso il suo grande potenziale per l'esplorazione della psiche.

Oggi possiamo trovare differenti versioni della Ruota, composte da 6, 8 o 10 aree, il cui scopo è però il medesimo: fotografare i vari aspetti della vita di una persona. Tutte le aree sono presenti nelle nostre vite e collegate tra di loro.

Non essendo le nostre energie e il nostro tempo infiniti, l'aumentare di una o di alcune, vedrà il diminuire dell'investimento nelle altre. L'investimento può inoltre subire una fisiologica modificazione nel corso delle fasi di crescita delle persone.

Facciamo un esempio: un adolescente investirà una consistente parte del proprio tempo e delle proprie energie nell'area delle amicizie a scapito magari del lavoro, della famiglia, delle finanze. Con il passare del tempo e il sopravvivere dell'età adulta e con la ricerca di una propria tranquillità economica e personale, i propri interessi e le proprie energie si sposteranno maggiormente verso il lavoro e le finanze. Dopo tale fase ci sarà magari un investimento maggiore sulla famiglia e sull'ambiente.

ISTRUZIONI

La ruota che utilizziamo è composta da 8 aree.

Troverai sotto ad ogni area delle domande di esempio alle quali devi rispondere e che ti aiuteranno meglio a focalizzare il settore da valutare.

Ad ogni area dovrai poi assegnare un punteggio da 1 a 10.

Maggiore sarà il punteggio che attribuirai e maggiore sarà la soddisfazione in quella determinata area. Ovviamente le risposte devono essere date riflettendo sulla tua situazione attuale.

Nel dettaglio:

FAMIGLIA: Rappresenta l'area dei rapporti con i propri familiari.

Prova a quantificare il tempo che trascorri con i tuoi familiari.

Ora quantifica la qualità del tempo.

Dai un valore alla serenità dei rapporti. Analizza ogni singolo membro della tua famiglia e poi assegna un valore cumulativo

AMBIENTE: Rappresenta i luoghi che frequenti, ad esempio la tua casa.

Dai una valutazione su quanto ti prendi cura della tua casa e degli ambienti che abitualmente vivi.

Riesci a dedicare spazio alla gestione della tua casa? Riesci a seguire tutte le situazioni che riguardano la tua casa?

Hai lo spazio e l'energia per eseguire manutenzioni o incaricare qualcuno di farne?

AMICI: Rappresenta l'area dei rapporti con gli amici.

Valuta quanto investi nei rapporti con i tuoi amici

Riesci ad essere un amico affidabile?

Hai la capacità di raccontare serenamente ai tuoi amici la tua dipendenza?

LAVORO: Rappresenta il tuo lavoro e come lo gestisci.

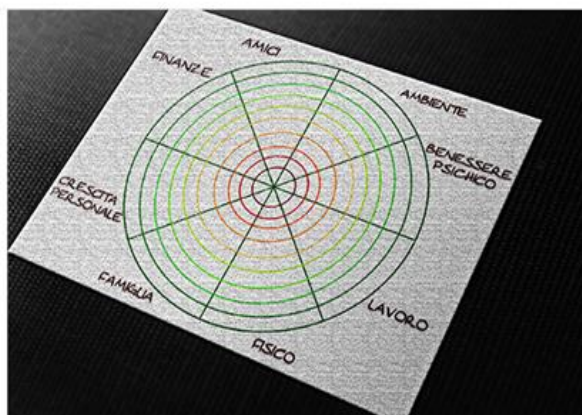
Quanto impegno metti nel tuo lavoro, o nel cercarlo o nel mantenerlo?

Riesci sempre ad essere puntuale e metodico?

Se prendi un impegno, quanto riesci ad essere costante nel portarlo a termine?



La Ruota della Vita



BENESSERE PSICHICO: Rappresenta l'area che indica quanto si è sereni in un dato momento
 Quanto ti senti sereno in questo momento della tua vita?
 Quanto riesci a gestire gli stati emotivi negativi?
 Quanto sei in grado di rivoltare le situazioni che ti appaiono negative in situazioni favorevoli a te?

CRESCITA PERSONALE: Rappresenta l'area che indica quanto stai investendo su te stesso
 Quanto impegno metti nel migliorare te stesso?
 Quanta cura metti nel tuo modo di presentarti?
 Quanto tempo dedichi a leggere o a frequentare corsi per migliorare te stesso?

FISICO: Rappresenta l'area che indica come si sta a livello fisico
 Come ti senti in questo momento specifico?
 Riesci a quantificare il tuo stato di salute?
 Dai un valore alle energie che senti di possedere oggi

FINANZE: Rappresenta l'area che indica qual è il grado di soddisfazione per la tua situazione economica in questo momento.
 Riesci a tenere sotto controllo tutte le spese che devi sostenere?
 Sei soddisfatto delle tue entrate?
 Se dovesse sopravvenire una spesa improvvisa saresti in grado di sostenerla?

Ora tiriamo le somme:

Metti in ordine i valori che hai segnato per ogni area. Puoi farlo disegnando una ruota della vita come quella di esempio che trovi nell'immagine qui sopra. Per ogni punteggio attribuito alle domande precedenti, puoi annerire le caselle delle rispettive sezioni valutate.

Avrai così una immagine molto chiara della situazione attuale, di cosa la dipendenza sta colpendo maggiormente e dove ci sarà da intervenire.

E poi cosa fare?

Se unisci i risultati che hai ottenuto con la Timeline, potrai avere un quadro ancora più dettagliato della situazione.

A questo punto è arrivato il momento di agire!

Sì, ma cosa fare? e in che direzione?

Un consiglio utile è quello di identificare l'obiettivo da raggiungere. Se questo non è molto chiaro puoi usare il modello S.M.A.R.T. che abbiamo proposto sul sito. Questo ti darà delle utili indicazioni per formulare un 'buon obiettivo'.

Non ci resta che augurarti un buon lavoro e un fruttuoso cambiamento nei settori della vita che più ti interessano.

Per qualsiasi info o per un ausilio a leggere i risultati che hai ottenuto puoi contattarci a:

info@coachingdipendenze.it