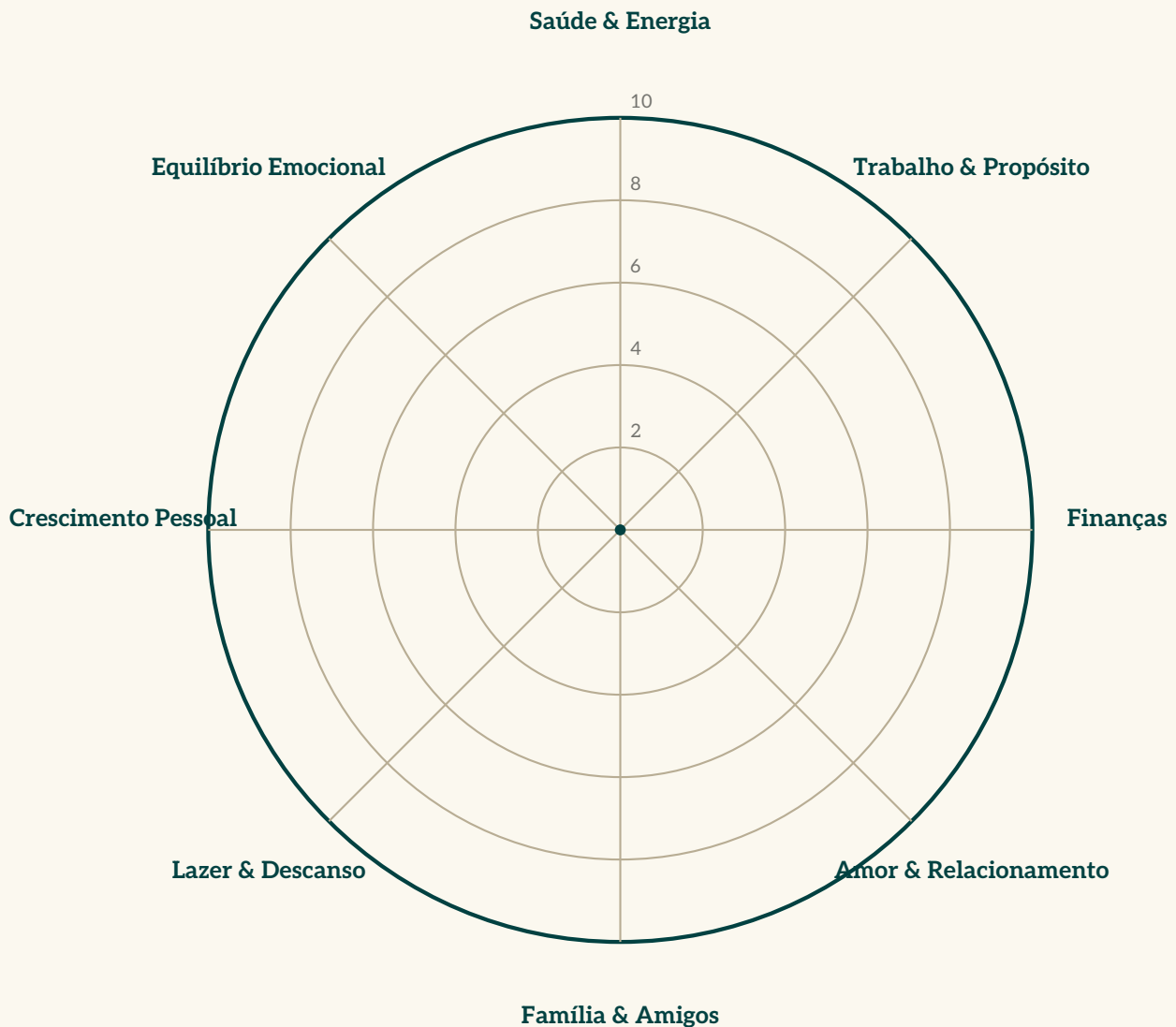


Minha Roda da Vida

Dê uma nota de 0 (centro) a 10 (borda) para cada área, pensando no seu momento atual – não no ideal.



1. Marque um ponto em cada raio na altura da nota.
 2. Ligue os pontos: essa é a forma da sua roda hoje.
 3. As duas áreas com menor nota são o melhor lugar para investir os próximos 30 dias (página 2).
- Versão online, com gráfico na hora e plano de 30 dias: influenciapositiva.org/tools/roda-da-vida

Data de hoje: ____ / ____ / ____

Vou refazer em: ____ / ____ / ____

Leitura da roda e plano de 30 dias

Olhe a forma, não as notas isoladas. Uma roda redonda e pequena pede energia em tudo; uma roda com um vale fundo pede foco em uma área só. Não existe nota certa — existe a sua.

As duas áreas que mais pedem atenção agora

Área 1 — nota hoje: ____ — como quero que esteja em 30 dias:

Área 2 — nota hoje: ____ — como quero que esteja em 30 dias:

Um passo pequeno e concreto por semana

Semana 1:

Semana 2:

Semana 3:

Semana 4:

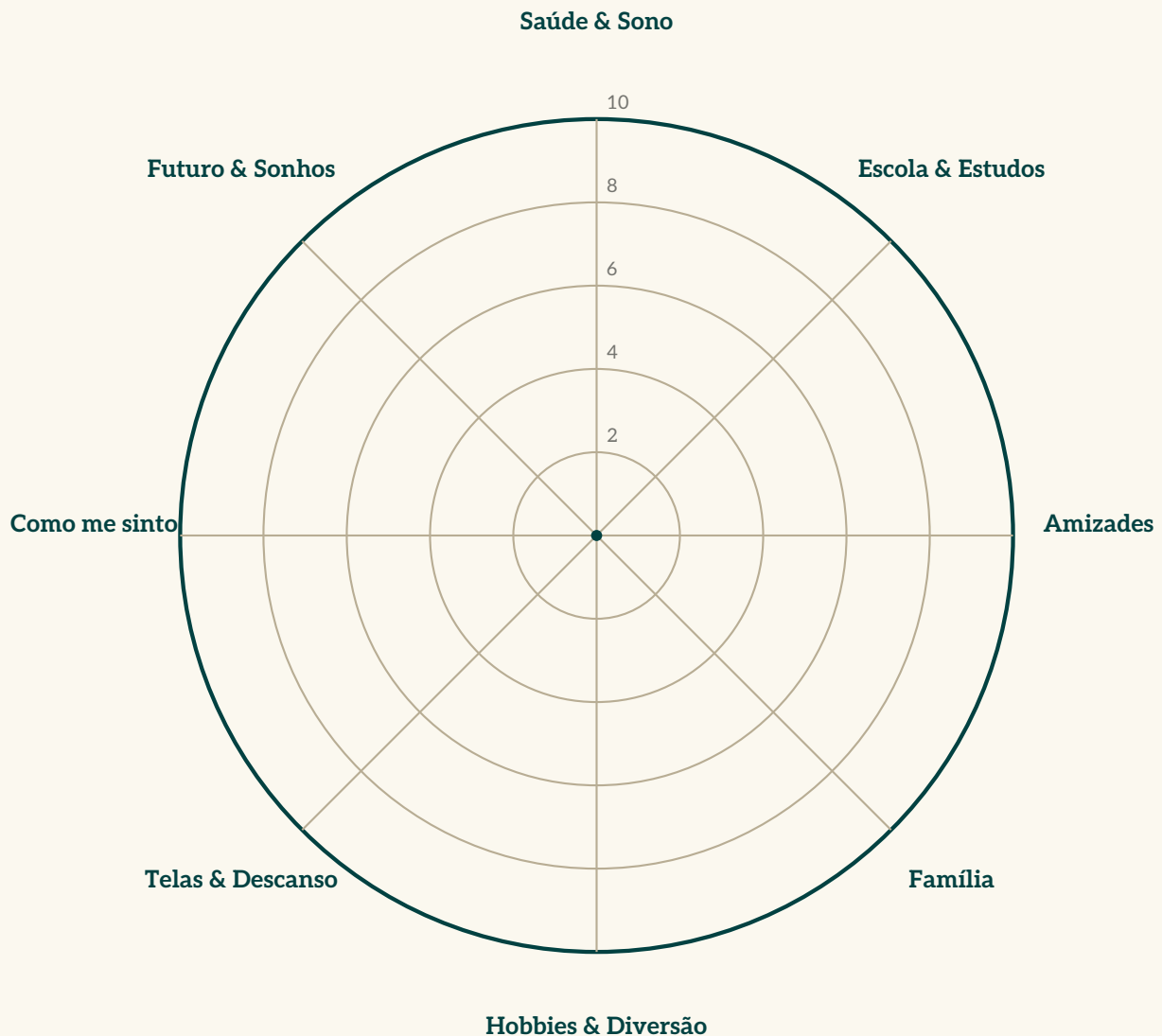
Por que pequeno funciona

Metas específicas e acompanhadas superam intenções vagas do tipo "vou melhorar" (Locke & Latham, 2002). Escolha algo que caiba numa semana ruim. Refaça a roda em 30 dias e compare os dois desenhos.

Material educativo da Associação Influência Positiva. A Roda da Vida é uma ferramenta de reflexão, não um teste psicológico; não substitui acompanhamento por psicólogo ou outro profissional de saúde. Em crise, procure ajuda: CVV 188 (24h, gratuito).

Roda da Vida – versão adolescente

Para usar em casa, na escola ou em grupo. Mesma regra: 0 no centro, 10 na borda, sem resposta certa.



Para quem acompanha: pergunte "o que faria essa área subir um ponto?" — e não "por que está baixa?". Combine uma coisa pequena para a semana. Em 30 dias, desenhem a roda de novo e comparem. Conteúdo educativo; não substitui orientação de psicólogo escolar ou profissional de saúde.

Data de hoje: ____ / ____ / ____

Vou refazer em: ____ / ____ / ____