

# Test per te

## Test Ruota Della Vita

Riguardo le aree che si collocano tra lo 0 e il 7, individua le strategie da poter utilizzare, in relazione alle proprie risorse e alle proprie capacità e abilità. Puoi aiutarti con le seguenti domande:

Cosa non è andato male?

Perchè?

Cosa fare per migliorare?

Inoltre, per migliorare le parti carenti, individua i tuoi valori e agisci in relazione a quest'ultimi, rispondendo alle seguenti domande:

Che cosa vuoi fare del tuo tempo su questo pianeta?

Che tipo di persona vorresti essere?

Quali qualità vorresti sviluppare?

Di seguito trovi:

**Lavoro/formazione:** comprende il posto di lavoro, la carriera, la formazione, lo sviluppo di competenze.

**Relazioni:** comprende il tuo partner, i bambini, i genitori, i parenti, gli amici e i colleghi.

**Crescita personale/salute:** può comprendere la religione, la spiritualità, la creatività, abilità di vita, meditazione, yoga, natura; esercizio fisico, alimentazione e/o occuparsi di fattori di rischio per la salute.

**Divertimento/Svago:** come tu giochi, ti rilassi o ti godi te stesso; attività per riposarsi, svagarsi, divertirsi e la creatività.

**IL CENTRO DEL BERSAGLIO:** fai una X in ciascuna area del bersaglio, che rappresenta dove sei tu oggi

