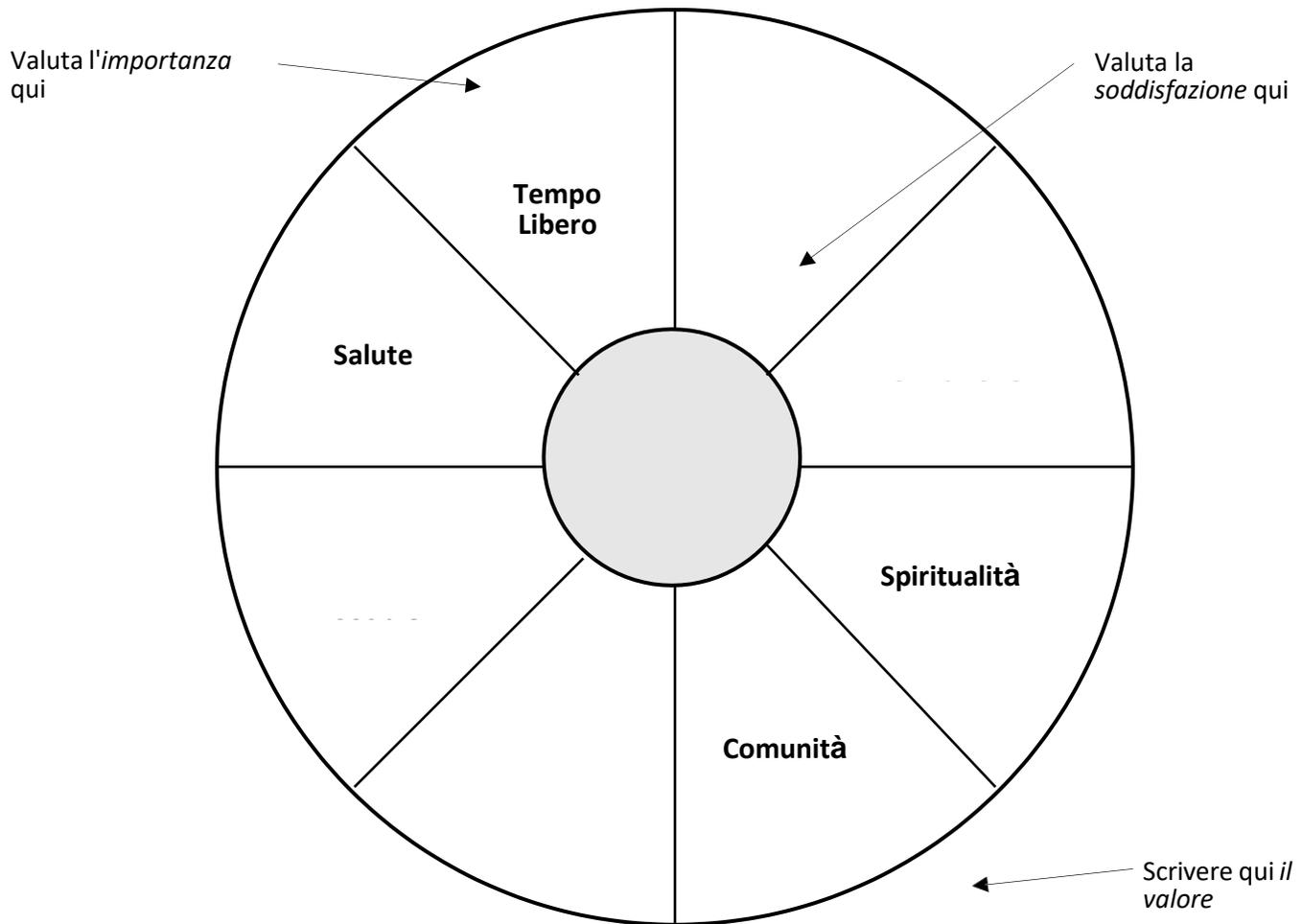


La ruota della soddisfazione

La Ruota della soddisfazione è una finestra sui diversi ambiti della vita che può essere utilizzata per riflettere e migliorare il significato e la soddisfazione della vita. **Vicino al bordo esterno** di ogni ambito, **valuta quanto sia importante** per te quel particolare ambito *in questo momento* su una **scala da 0 a 10**. Poi, **vicino al centro** di ogni dominio, **valutate (da 0 a 10) il vostro attuale livello di soddisfazione** all'interno di quel dominio. I settori in cui la valutazione dell'importanza è superiore al livello di soddisfazione, rappresentano *opportunità* per esplorare e attuare azioni basate sui valori (vedi fondo del foglio di lavoro).



VUOI "COMPRARE" UNA VOCALE?*

Sii consapevole dell'esperienza momento per momento

Impegnati in azioni guidate da valori liberamente scelti

Aperti a pensieri ed emozioni, permettendo loro di andare e venire, così come sono, senza lottare.

Rifletti su come queste abilità potrebbero essere utili per creare più significato e realizzazione nella tua vita.

**riferimento al gioco "La Ruota della Fortuna"*

VUOI "COMPRARE" UN VALORE?

I **valori** sono i desideri *più profondi* del tuo cuore per quanto riguarda il modo in cui vuoi vivere la tua vita, le *qualità liberamente scelte* che vorresti fossero alla base delle tue decisioni e azioni.

All'esterno di ogni dominio, scrivi un valore che rappresenti la qualità che vuoi incarnare in quell'area della vita.

Esempi: Famiglia - amorevole; Tempo libero - avventuroso; Lavoro - creativo; Salute - attento; Sociale - genuino, ecc..