

# LO SPECCHIO DELLE TUE AREE DI VITA

**“Dove va davvero la tua energia?”**

Prenditi il tuo tempo. Poi leggi e rispondi con calma a ogni sezione.

**Qui non si tratta di giudicare la tua vita... ma di osservarla con sincerità.**

Carta e penna alla mano. Questo è un dialogo tra te e te.

---

## STEP 1 - Per ogni area della tua vita:

1. **Dai un voto da 1 a 10, dove:**
    - 1 = **PER NIENTE SODDISFATTO**
    - 10 = **PIENAMENTE SODDISFATTO**
  2. **Come ti fa sentire questa parte della tua vita?**  
*È qualcosa che ti sostiene o che ti appesantisce? Spiegalo in una frase semplice.*
  3. **Quanto impegno emotivo o mentale richiede questa area?**  
*Ti viene spontaneo gestirla o ti pesa mantenerla?*
- 
- **Famiglia**
    - Come sono i rapporti con i familiari?
    - C'è supporto, distanza, conflitto o equilibrio?
    - Ti senti parte di un sistema solido?
  
  - **Amici**
    - Hai relazioni autentiche?
    - Ti senti sostenuto o giudicato?
    - Coltivi amicizie nutrienti o ti senti solo?
  
  - **Amore**
    - Vivi una relazione appagante o desideri altro?
    - Ti senti visto, amato, accolto?
    - Hai spazio per l'intimità emotiva?
  
  - **Crescita**
    - Senti di evolvere o sei fermo da tempo?
    - Ti stai conoscendo meglio?
    - Hai punti di riferimento o una guida interiore?

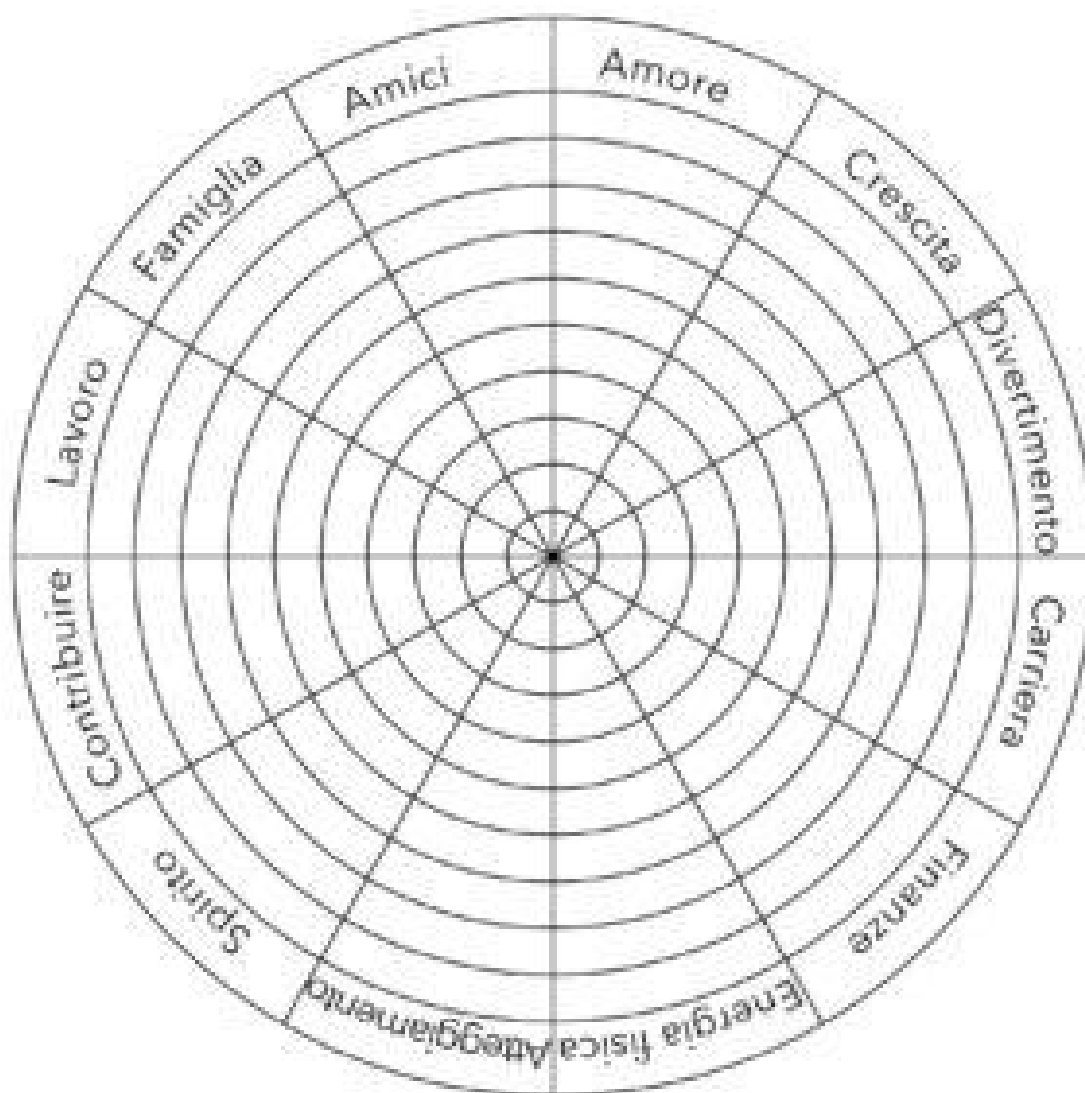
- **Divertimento**
  - Ridi abbastanza?
  - Hai tempo per te?
  - Vivi esperienze che ti ricaricano?
  
- **Carriera / Lavoro**
  - Ti senti realizzato in ciò che fai?
  - C'è uno scopo o solo routine?
  - Vivi entusiasmo o fatica?
  
- **Finanze**
  - Ti senti stabile o in affanno?
  - Riesci a gestire il denaro con serenità?
  - Qual è il tuo dialogo interiore sul denaro?
  
- **Energia fisica**
  - Hai vitalità durante la giornata?
  - Dormi bene, ti muovi, mangi sano?
  - Come reagisce il corpo allo stress?
  
- **Benessere emotivo**
  - Sei in pace con te stesso?
  - Sai riconoscere e gestire le emozioni?
  - Ti senti sereno o reattivo?
  
- **Spiritualità**
  - Hai momenti di connessione profonda?
  - Credi in qualcosa più grande di te?
  - Coltivi silenzio, ascolto, interiorità?
  
- **Contributo**
  - Ti senti utile agli altri?
  - Dai qualcosa oltre te stesso?
  - Vivi un senso di scopo più grande?
  
- **Lavoro (visione e impatto)**
  - Stai costruendo ciò che desideri nel lungo termine?
  - Il tuo lavoro è in linea con i tuoi valori?
  - Quanto ti rappresenta il tuo contributo nel mondo?

## ORA COLORA LA TUA RUOTA DELLA VITA

Dopo aver risposto alle domande di riflessione per ciascuna area, osserva ciò che è emerso.

- ♦ Per ogni area, assegna un punteggio da **1 (minima soddisfazione)** a **10 (massima soddisfazione)** in base a come ti senti oggi.
- ♦ Colora lo spicchio corrispondente al valore che hai assegnato.
- ♦ Completa così tutta la ruota.

Questo ti permetterà di **vedere con chiarezza visiva** quali aree della tua vita sono in equilibrio e quali hanno bisogno di attenzione, energia o cambiamento.



## STEP 2 – Guarda il quadro generale

Hai dato un voto a ogni area della tua vita.

Ora alza lo sguardo e osserva il disegno complessivo:

Dove sei pieno? Dove manchi? Dove stai spingendo troppo?

**Prenditi un momento e rispondi con calma:**

- **Quali sono le 3 aree con il punteggio più basso?**
- **C'è un'area che ti ha sorpreso vedere con un voto più basso del previsto?**
- **In quale area senti che stai spendendo tante energie... ma il risultato non ti appaga?**

**Scrivi con chiarezza:**

L'area che mi sta chiedendo più fatica o sforzo per essere sostenuta è: \_\_\_\_\_

E me ne accorgo perché: \_\_\_\_\_

(pensa a segnali nel corpo, emozioni, stanchezza mentale, pensieri che ritornano...)

## STEP 3 – Domande di svolta

Ora entra un po' più a fondo.

Scegli una delle aree più critiche o faticose e rispondi:

- **Cosa sto davvero cercando di ottenere qui?**  
*(Approvazione? Sicurezza? Libertà? Amore? Soddisfazione?)*
- **Cosa sto evitando di vedere, ammettere o affrontare?**  
*(Cosa fingo che vada bene... ma dentro so che non mi appartiene più?)*
- **Cosa sto portando avanti da troppo tempo, solo per abitudine o per paura di cambiare?**  
*(Cosa ho "accettato" che oggi pesa più di quanto valga?)*
- **Se potessi essere radicalmente sincero con me stesso... cosa vorrei davvero per questa parte della mia vita?**

**Questo passaggio non serve a trovare soluzioni immediate.**

Serve a **vedere con onestà** dove ti trovi, cosa ti muove, e cosa ti manca.

Il cambiamento non inizia con una strategia...

Inizia da **uno sguardo autentico**.