



Roda do **bem-estar** e **qualidade de vida**

- 1 Atribua uma nota para cada uma das áreas especificadas, colorindo ou marcando o quadrante;
- 2 Analise os resultados, observando quais áreas precisam de maior atenção;
- 3 Escolha até 3 áreas para estabelecer metas e objetivos e começar as mudanças.

Se uma área não vai bem, as outras também ficam em desequilíbrio. O alinhamento e correlação entre todas as partes é essencial para o **bem-estar** e a **qualidade de vida**.

Em vários momentos de sua vida, o resultado se altera e você poderá **redefinir estratégias para seu equilíbrio**.