



Vivendo BEM com a DOENÇA Renal



11 de março

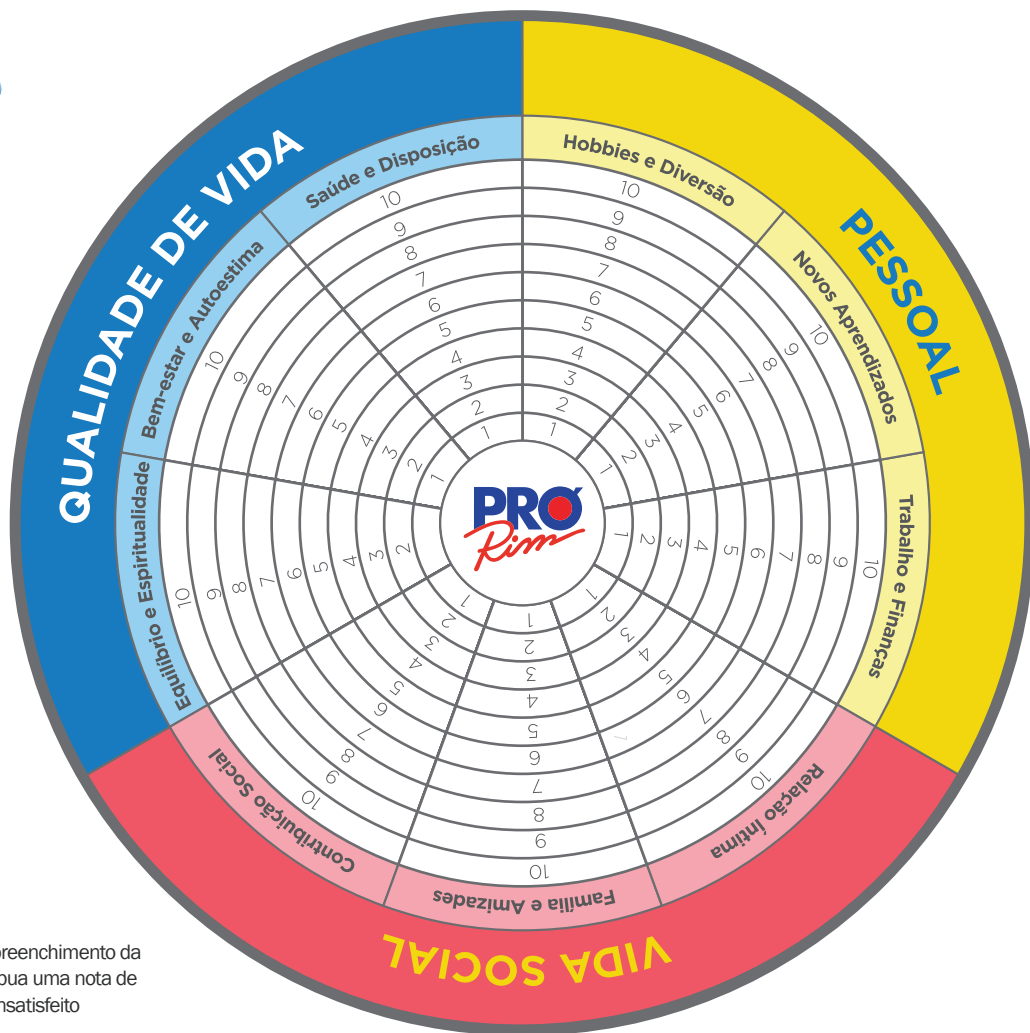
RODA DA VIDA

Esta ferramenta tem como objetivo facilitar uma visão dos aspectos que compõem a nossa vida e o grau de satisfação e equilíbrio em relação aos temas. Foi criada por Paul. J. Meyer, um pioneiro na área do desenvolvimento pessoal e profissional, fundador do Success Motivation Institute.

A Roda da Vida da Fundação Pró-Rim foi desenvolvida, em conjunto com a equipe de Psicologia da instituição, considerando os aspectos e os principais temas que permeiam a vida dos pacientes renais crônicos. Levamos em consideração também os assuntos que podem proporcionar melhor qualidade de vida para estas pessoas.

Como preencher a roda?

Selecionamos algumas perguntas para lhe auxiliar no preenchimento da roda, confira a seguir. Reflita sobre cada resposta e atribua uma nota de 1 a 10 para cada área de sua vida. Considera 1 como insatisfeito totalmente, e 10 como satisfeito totalmente.



PERGUNTAS

Eixo temático - Qualidade de Vida

Equilíbrio e Espiritualidade

Você percebe suas emoções equilibradas? Sente muita oscilação de humor? Uma hora está bem e, por qualquer coisa, já fica nervoso ou triste? Sente-se centrado para tomar decisões? Consegue se conectar com o que você acredita? Diante das adversidades você consegue se manter otimista?

Bem-estar e Autoestima

Você é feliz? O que é felicidade para você? O que é qualidade de vida? Conhece seus medos e sonhos? Você gosta da pessoa que é hoje? O que gostaria de mudar na sua pessoa? Você tem um tempo para cuidar de si? Realiza atividades que te fazem feliz e bem?

Saúde e Disposição

Como está sua saúde? Tem cuidado do seu corpo, do seu mental e emocional? Tem energia para o dia a dia? Realiza exames periódicos? Tem uma alimentação saudável? Pratica atividade física? Segue o tratamento corretamente?

Eixo temático - Pessoal

Hobbies e Diversão

Você se diverte? Sente culpa quando tira um tempo para fazer o que gosta? Quais os seus hobbies? Quais seus passatempos favoritos? Você tem tempo para praticar atividades que gosta? Sua vida parece chata?

Aprendizados e Novos Conhecimentos

Está satisfeito com o quanto você sabe? Acha que está faltando algum conhecimento que te ajudaria no dia a dia? Quanto tempo faz que não lê um livro? Há quanto tempo que não adquire novos conhecimentos?

Trabalho e Finanças

Se você desempenha alguma atividade profissional, qual é o seu grau de satisfação com o seu trabalho? Você se sente realizado? Quer atuar em outra área? A sua renda pessoal, ou familiar, permite viver confortavelmente? Considera-se organizado com as finanças? Possui mais de uma fonte de renda?

Eixo temático - Vida Social

Relação Íntima

É bem resolvido com sua situação atual? Se dá bem com seu parceiro? Está realizado nesta relação? Sente-se completo com seu parceiro? E como anda sua relação com você mesmo? Você se ama?

Família e Amizades

Qual sua relação com seus familiares? Há afetividade entre os membros da família? Qual é a frequência de diálogos? Você ouve a opinião de todos sem julgar? Passa bons momentos com seus amigos? Convive bem com amizades e grupos diferentes?

Contribuição Social

Faz algum trabalho voluntário? Participa de ações na comunidade? Você vê significado em sua atividade profissional? O quanto suas atitudes impactam positivamente na vida de outras pessoas?

RESULTADO

Após preencher os eixos, faça uma reflexão sobre os pontos que você preencheu. Será que estou conseguindo equilibrar todos os aspectos importantes da minha vida? Posso mudar ou melhorar algum setor para obter mais sucesso, felicidade ou qualidade? Quais atitudes que contribuem para o meu desenvolvimento e realização devo manter? Estou em falta ou com dificuldade em algum campo da minha vida?

Depois da análise dos resultados, trace algumas atitudes ou ações para melhorar estes aspectos que estão em maior evidência ou que merecem mais atenção.

Lembrando que, este material é meramente informativo, em caso de dúvidas, indicamos que você procure a ajuda de um psicólogo.

