

Roda da Mulher Valiosa

A Roda da Mulher Valiosa apresenta 8 setores, sendo que cada um é um dos papéis/funções/entidades primordiais na vida de uma mulher que deseja ser próspera e cultivar relacionamentos saudáveis (consigo mesma e com os outros).

Instruções de uso:

- 1) Imprima o PDF
- 2) Há vários "níveis" em cada setor, definidos por linhas que começam no centro do círculo e terminando na parte mais exterior (circunferência)
- 3) De dentro pra fora, cada nível do setor representa uma nota que você dá a essa área da sua vida. A escala varia em 10 níveis (nota de 0 no centro, a 10 na borda)
- 4) De acordo com o que você conhece de si mesma, você vai colorir para cada um dos 8 setores o nível da nota que você dá ao papel feminino em questão (colorindo também os setores anteriores, mais internos)
- 5) Abaixo da Roda há 8 espaços pra escrever sobre os pontos que você percebe que precisam de melhorias em cada papel feminino seu

Exemplo: no papel de mãe, Maria descreveu seus pontos de melhoria como "ausente da rotina do filho", "dificuldade em dizer não para o filho", "mimos excessivos".

O intuito desta ferramenta é provocar uma reflexão profunda. Por isso, é importante que você seja sincera consigo mesma.

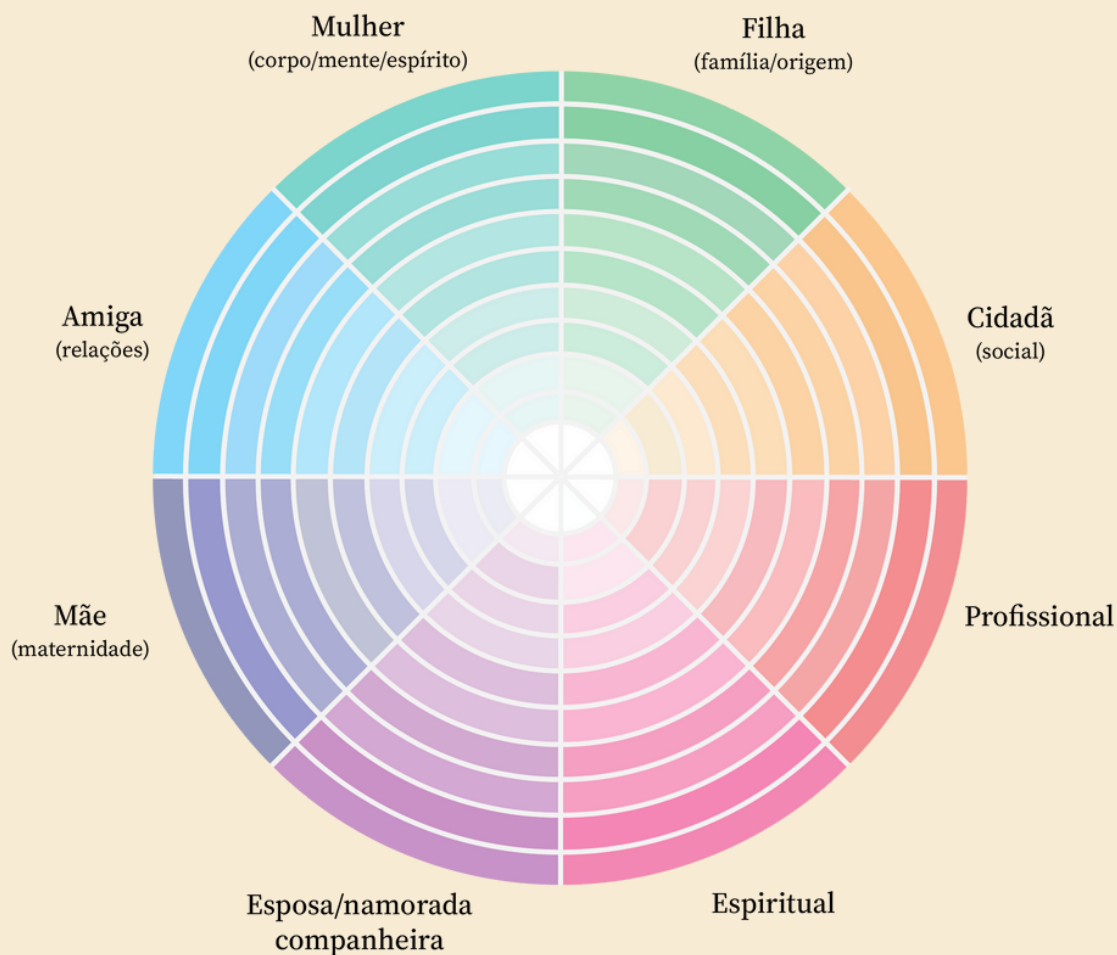
Guarde esse PDF e o revise de tempos em tempos, para ver se a sua nota aumentou ou não.

Utilize os critérios que você achar melhor para se avaliar! O primeiro passo para desenvolver inteligência emocional é pelo autoconhecimento. Isto é, conhecer a si mesma a fundo, para depois agir sobre sua força interna e poder pessoal através da Autoconstelação.

Márcia de Souza

Nome: _____ Data: ____/____/____

Roda da Mulher Valiosa




MÁRCIA SOUZA
TERAPIAS

O que eu preciso melhorar?

FILHA (família/origem)

CIDADÃ (social)

PROFISSIONAL

ESPIRITUAL

ESPOSA/NAMORADA/COMPANHEIRA

MÃE (Maternidade)

AMIGA (relações)

MULHER (corpo/mente/espírito)
