

**RUOTA DELLA VITA #mindfulRUFA**

*Strumento di autovalutazione personale.*

*Durata indicativa: 15–20 minuti.*

**ISTRUZIONI**

La versione proposta prevede 10 aree fondamentali, ognuna delle quali viene brevemente descritta per aiutarti nell'autovalutazione.

Con delle matite colorate assegna un punteggio da 1 (molto basso) a 10 (molto alto) per ciascuna area.

1. **Crescita Personale** – In che misura senti di essere in una fase di apprendimento, evoluzione e sviluppo della consapevolezza di te stesso?
2. **Salute e Benessere** – Quanto ti stai prendendo cura del tuo corpo, del sonno, dell'alimentazione e della tua energia fisica?
3. **Relazioni Affettive** – Quanto sono appaganti e autentiche le tue relazioni intime o sentimentali?
4. **Emozioni** – Quanto ti senti connesso alle tue emozioni? Quanto riconosci la loro varietà e intensità?
5. **Amicizie e Vita Sociale** – Quanto ti senti connesso agli altri? Nelle tue relazioni sperimenti fiducia, scambio e supporto?
6. **Studio e Formazione** – Quanto ti senti coinvolto e motivato nel tuo percorso accademico o artistico?
7. **Creatività e Espressione Personale** – Quanto spazio dedichi a creare e a esprimere te stesso attraverso l'arte o altre forme?
8. **Spiritualità e Significato** – Quanto ti senti connesso a qualcosa di più grande di te? Avverti un senso di direzione o di scopo?
9. **Tempo Libero e Piacere** – Quanto spazio lasci al gioco, al relax, al divertimento e al recupero delle energie?
10. **Missione personale e contributo al mondo** – Quanto senti di avere una direzione personale chiara e la possibilità di offrire un contributo significativo agli altri o al mondo che ti circonda?

