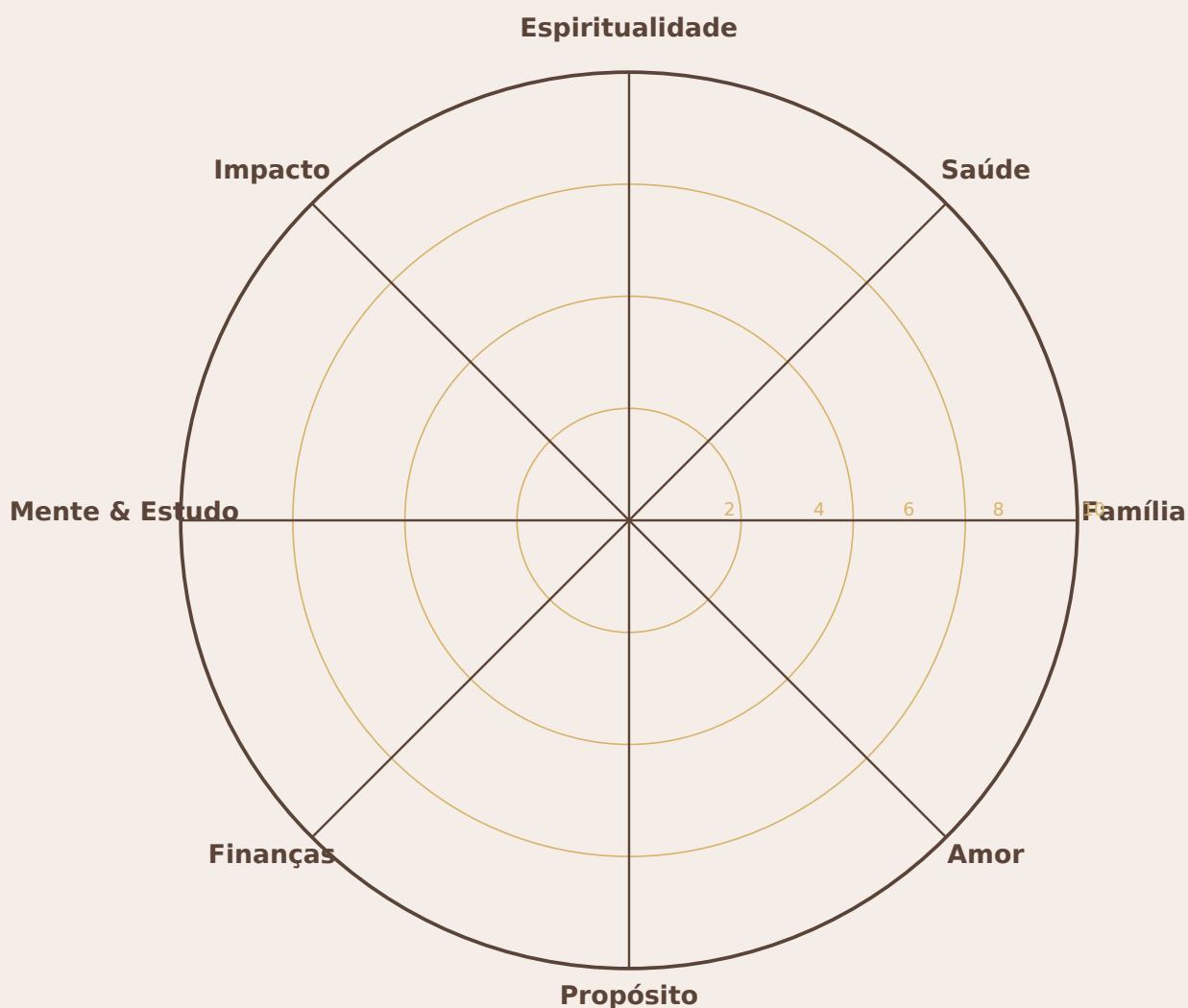


Roda da Vida

inspirada na sabedoria de Abigail · 1 Samuel 25

Isto é uma fotografia do seu momento — não um julgamento sobre você.



*Pinte cada fatia até o número que sente hoje (0 no centro, 10 na borda).
Depois, ligue os pontos e observe o formato da sua roda.*

"Ela olhou a realidade de frente — e agiu com sabedoria."

Guia de Preenchimento

Uma pergunta gentil para cada área · Um micro-passo para esta semana

1. Espiritualidade

Quanto de paz interior você sente hoje?

Meu micro-passo desta semana: _____

2. Saúde & Bem-estar

Quanto seu corpo tem sido cuidado como um lar?

Meu micro-passo desta semana: _____

3. Família

Quanto você se sente presente com quem ama?

Meu micro-passo desta semana: _____

4. Casamento & Amor

Quanto há acolhimento na sua vida afetiva?

Meu micro-passo desta semana: _____

5. Carreira & Propósito

Quanto seu trabalho conversa com seus valores?

Meu micro-passo desta semana: _____

6. Finanças

Quanto suas escolhas com dinheiro te dão paz?

Meu micro-passo desta semana: _____

7. Desenvolvimento

Quanto você tem alimentado sua mente e alma?

Meu micro-passo desta semana: _____

8. Contribuição Social

Quanto você tem tecido fios com quem está perto?

Meu micro-passo desta semana: _____

Três lembretes gentis:

- Pinte sem pensar demais — a primeira intuição costuma ser a mais honesta.
- Ligue os pontos das 8 áreas — o formato revela onde a roda "trava".
- Escolha UMA área para cuidar esta semana. Foco em uma vale mais que boa vontade em todas.

*Este material é um convite ao autoconhecimento e não substitui acompanhamento psicológico, médico ou terapêutico.
Se você sente que precisa de apoio profissional, procure uma psicóloga ou psicólogo de confiança.*