



Ebook

Roda da vida


CINTIA CUNHA

Despertar as pessoas a felicidade!

PROPÓSITO

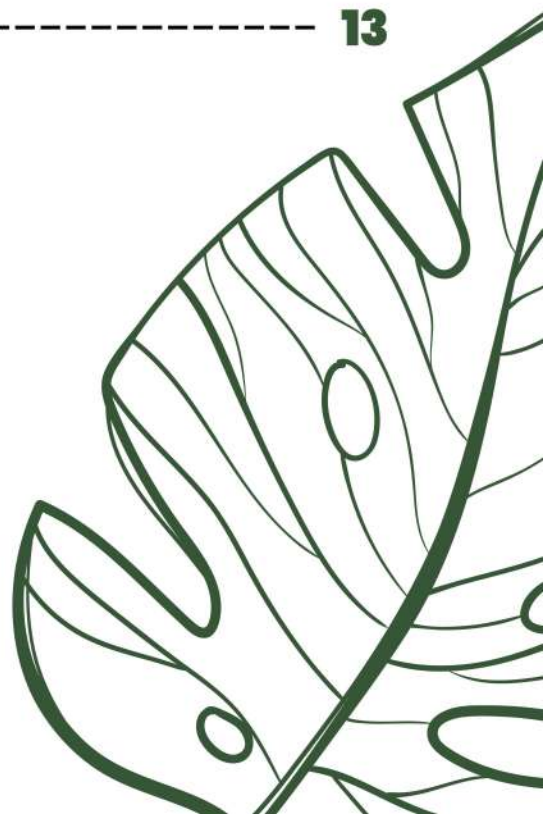




SUMÁRIO

Saudação inicial -----	05
Quem é a Dra. Cíntia Cunha? -----	07
Roda da Vida -----	09
O que é e como surgiu a Roda da Vida -----	09
Como utilizar a Roda da Vida -----	09
Conselhos para quem está pensando em fazer a Roda da Vida -----	10
Agradecimentos -----	13


CINTIA CUNHA





Saudação
inicial


CINTIA CUNHA



Olá, como vai?

O início do ano é aquele momento que a gente zera a vida. O ano que passou fica, enfim, para trás. Você pensa em novos planos, sonhos e imagina um ano totalmente diferente. Na área amorosa, financeira, profissional, pessoal.

Pensando nisso, eu desenvolvi este ebook para te ajudar a obter sucesso em todas as áreas da sua vida em 2022. Espero que, por meio desta leitura, você pode compreender a importância da organização e planejamento na sua vida.

Para aproveitar melhor a leitura, trouxe algumas dicas práticas.

- Tenha um caderno ou até mesmo um bloco de notas em mãos para anotar as partes mais relevantes e os insights;
- Escolha um local silencioso para realizar a leitura;
- Não tenha pressa para ler, este ebook é seu e você poderá consultar sempre que quiser.

Após a leitura, caso ainda reste alguma dúvida, fique à vontade para entrar em contato comigo através das redes sociais.





Quem é a
Dra. Cintia Cunha?


CINTIA CUNHA



Quem é a Dra. Cintia Cunha?

Eu sou uma mulher determinada que desde cedo soube organizar a rotina para alcançar os meus maiores sonhos.

No primeiro momento da vida, fui super rígida comigo mesma. Lembro que quando estava estudando para o vestibular, colocava metas e cronometrava o dia. Com tanta disciplina, percebi que era capaz de algo muito grandioso.

Hoje, com todos os desafios que tenho em minha vida, olho para trás e penso: "Se eu consegui aquilo, consigo qualquer coisa!"

Por isso, quero transmitir aos meus filhos, e a todas as pessoas, os valores de família e tudo o que acredito ser importante: determinação, presença e apoio.

Vamos juntos?





Roda da Vida


CINTIA CUNHA



O que é e como surgiu a Roda da Vida?

A Roda da Vida é uma ferramenta de autoconhecimento que permite o mapeamento de diversas áreas da vida. O instrumento foi criado nos anos 1960 pelo americano Paul J. Meyer. Um jovem, de origem humilde, que cresceu durante a Grande Depressão e foi paraquedista na Segunda Guerra Mundial. Mas o melhor da história dele é que, aos 27 anos, apesar das adversidades, tornou-se milionário comandando duas seguradoras.

Tudo isso aconteceu graças à sua motivação e persistência, que foram combustível ao longo da sua trajetória.

“Não importa quem você é ou qual é sua idade: se quiser conquistar sucesso permanente e sustentável, sua motivação precisa vir de dentro”, conta em entrevista.

Como utilizar a Roda da Vida

A ideia é atribuir, com sinceridade, notas de 0 (insatisfeito) a 10 (satisfeito) para cada uma das áreas. Ao final, você poderá perceber o funcionamento de cada área. Para facilitar a visualização, é aconselhável colorir os espaços com uma cor para cada área.

A sua roda, que é a representação da sua vida, precisa rodar e fluir da melhor maneira possível. Nesse processo, é importante entender que a vida não vai acontecer na mais perfeita ordem. É improvável que esteja sempre assimétrico, e para te tranquilizar, posso dizer: é normal. Entenda: não vai ser um grande acontecimento externo que mudará a sua vida do dia para a noite. Por isso, ao invés de pensar em grandes atitudes, comece a mudar pequenos hábitos que há longo prazo farão diferente na sua vida como um todo.

Para te ajudar, você pode fazer alguns questionamentos como: O que está impedindo a minha roda de girar? O que está impedindo a minha vida de fluir? Como está cada área da minha vida? O que eu preciso melhorar?

Um ingrediente importante é a clareza!

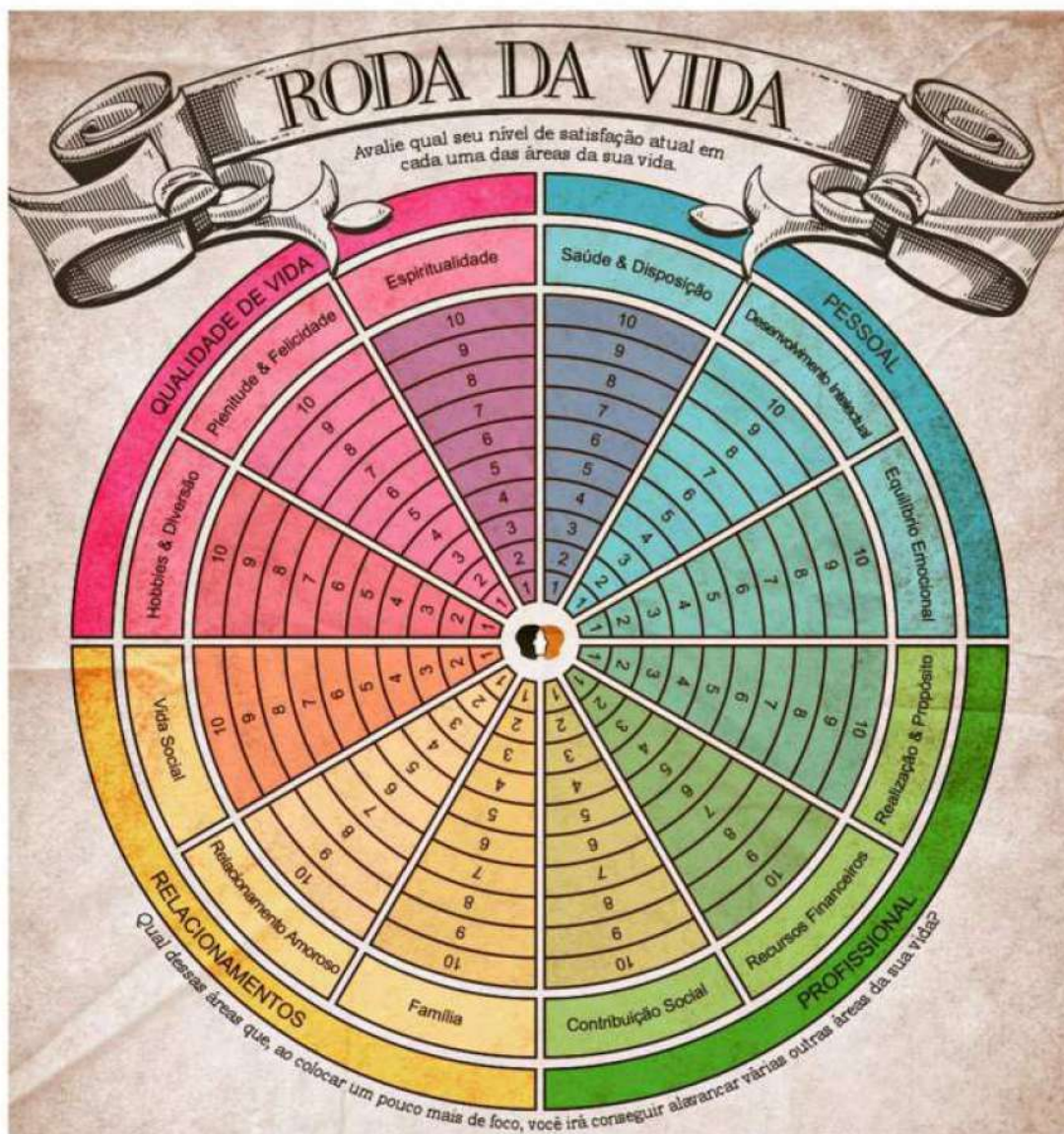
Quem vai gerenciar a sua vida é VOCÊ! Portanto, não olhe para a roda do outro. Olhe para a sua roda e veja como você pode mudar a sua vida. Assim, você vai construir uma história que faz sentido e tem verdadeiro valor, deixando a sua marca e o seu legado no mundo!

Vamos ao passo a passo de como usar?

Siga o passo a passo para fazer a roda da vida:

- 1.** Dê uma nota de um a dez, com muita sinceridade,. Pinte o valor que você acredita ser a “nota” em cada uma das áreas que representam pessoal, qualidade de vida, profissional e relacionamentos.
- 2.** Observe em quais áreas você está com pontos positivos e em quais precisa ter um olhar mais cuidadoso, a nossa roda precisa de equilíbrio para que possa girar então o foco é no equilíbrio de todas as áreas da sua vida para que você se sinta mais feliz e realizada.
- 3.** Pode preencher no quadro abaixo:





O resultado final é a representação visual da sua vida hoje. Mas não fique triste ou preocupada se existirem alguns pontos a serem trabalhados na sua roda da vida a nossa vida está sempre em constante mudança e isso é apenas o início do seu caminho rumo ao autoconhecimento.

Vamos Juntas?
Grande Abraço
Cintia Cunha





Agradecimentos


CINTIA CUNHA



Agradecimentos

Obrigada por ler e acompanhar até aqui. Este ebook foi inteiramente produzido pensando em você, para que pudesse melhorar a sua vida no ano de 2022.

Gostou do que encontrou neste documento? Não deixe esse conhecimento parar por aqui. Compartilhe com alguém que também gostaria de entender melhor sobre a Roda da Vida.

Para finalizar, gostaria de te pedir para me acompanhar nas redes sociais abaixo, onde sempre trago conteúdos que são do seu interesse e podem te ajudar.

Obrigada!



 @dracintiacunha

 @cintiacunhaoficial

 Dra. Cintia Cunha