

# La **Ruota** della **Felicità**

**Ciao! Mi chiamo Luisa**

**Sono una Happiness Catalyst.**

Aiuto persone ed organizzazioni a raggiungere la felicità attraverso l'espressione del proprio talento e della propria unicità.

Questo significa che il mio scopo è **aiutare TE** ad essere la persona che meriti di essere. Trovare chiarezza sulla direzione che desideri prendere nella tua vita, nel lavoro e nelle relazioni ed essere la migliore versione di te, esprimendo a pieno il tuo potenziale.

Con questa visione, ho fondato **Être - Il benessere di persone ed organizzazioni**. La nostra missione è quella di creare un mondo in cui il benessere sul lavoro e nella vita personale sia la regola e non l'eccezione, e dove ognuno abbia l'opportunità di essere felice attraverso l'espressione della propria unicità e talento.

***La tua felicità vale! Sei incredibile esattamente come sei, immagina in quanti ne trarranno beneficio se tu inizierai a diffondere felicità.***

Per seguirmi visita il mio sito [www.etre.one](http://www.etre.one)  
iscriviti alla **newsletter**,  
leggi gli articoli su **L'accento Su**  
seguimi sulle pagine social:



scrivimi a [info@etre.one](mailto:info@etre.one)

Non vedo l'ora di incontrarti!



La **Ruota della Felicità** ti propone un modo semplice per avere una visione di insieme sui alcuni aspetti della tua vita che determinano la tua Felicità. Questo esercizio ti aiuterà a guardare la tua realtà da una diversa angolazione a comprendere cosa funziona bene e cosa meno e scegliere dove intervenire.

La **Ruota della Felicità** ti permette di analizzare ed auto-valutare il momento che stai vivendo relativamente ad alcune aree della vita che sono in stretta relazione con la felicità. Viene rappresentata attraverso un grafico circolare suddiviso in 8 spicchi, ognuno dei quali esprime il livello di soddisfazione in una particolare area. Una volta compilata avrai a disposizione una vista di sintesi della tua situazione attuale e potrai immediatamente individuare eventuali squilibri.

Le aree rappresentate nella **Ruota della Felicità** sono: **Espressione – Realizzazione – Attività, Lavoro – Missione personale – Benessere Fisico – Crescita personale – Sfera affettiva – Piacere, Star bene**

Compilarla significa definire dove sei, per pianificare con accuratezza dove vuoi andare e soprattutto chi vuoi diventare.

*Per ottenere il massimo dallo strumento che hai tra le mani ti invito a scegliere un posto tranquillo, dedicarti un po' di tempo, assicurandoti di non avere interruzioni, prepararti la tua bevanda preferita da sorseggiare. Quindi, fai un bel respiro e concediti di osservare quello che succede fuori e dentro di te.*

Il lavoro si compone di 3 fasi:

1. Definire ciò che desideri per ciascuna area
2. Valutare dove sei oggi
3. Scegliere cosa vuoi migliorare e come

**Consiglio:** Stampa o ricopia queste pagine e conservale. Rifai la tua **Ruota della Felicità** ogni sei mesi e potrai così renderti conto dei cambiamenti che realizzerai.

***“Se vuoi cambiare la tua vita, devi cambiare qualcosa ogni giorno. La chiave della Felicità è la tua quotidianità”***

## 1. Definisco ciò che desidero per ciascuna area

Per ciascuna delle aree descrivi nelle righe, con più dettagli possibili, quale situazione ti farebbe assegnare il voto 10 (su una scala 0 - 10).

- a. **Espressione**: come mi comporterei se riuscissi a esprimere pienamente chi sono, a liberarmi di ciò che non mi appartiene?

---

---

---

- b. **Realizzazione**: cosa farei se riuscissi a mettere a frutto appieno i miei talenti?

---

---

---

- c. **Attività, Lavoro**: che caratteristiche e qualità dovrebbe avere il mio lavoro ideale?

---

---

---

- d. **Missione personale**: se i miei valori fossero pienamente allineati alle mie azioni, quale sarebbe la mia missione personale?

---

---

---

e. **Benessere fisico:** cosa starei facendo se mi stessi prendendo pienamente cura del mio benessere fisico e della mia salute?

---

---

---

f. **Crescita personale:** cosa starei facendo se mi stessi prendendo pienamente cura della mia crescita personale?

---

---

---

g. **Sfera affettiva:** se scegliessi le persone di cui circondarmi, che caratteristiche avrebbero?

---

---

---

h. **Piacere, Star bene:** se mi dedicassi il tempo che vorrei per fare le cose che mi regalano emozioni positive, quali sarebbero?

---

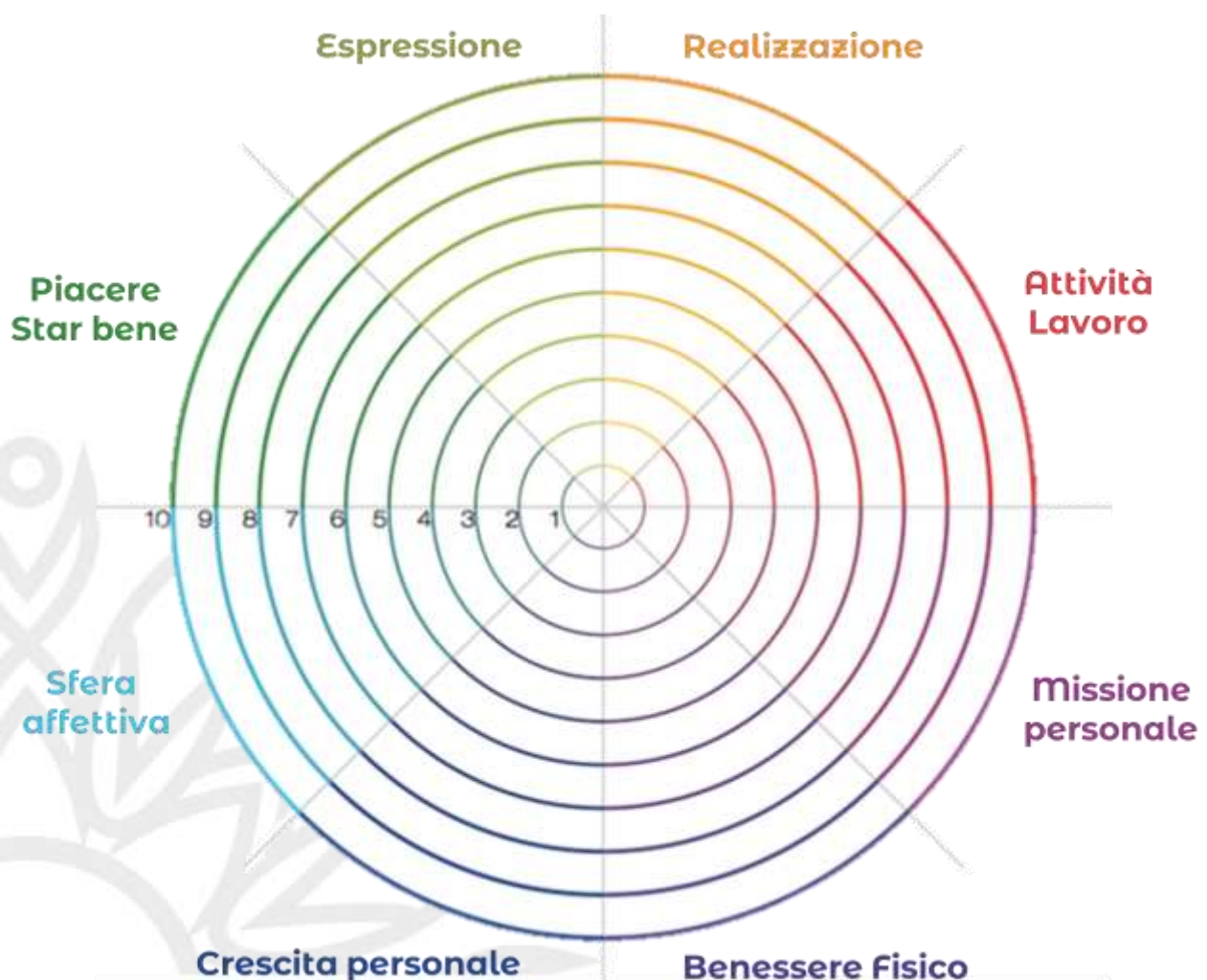
---

---

## 2. Che voto gli assegno oggi?

Assegna un punteggio da 0 a 10 a ciascuna area e riporta il punteggio sulla tua **Ruota della Felicità**, colorando lo spicchio corrispondente.

- a. Espressione \_\_\_\_
- b. Realizzazione \_\_\_\_
- c. Attività, Lavoro \_\_\_\_
- d. Missione personale \_\_\_\_
- e. Benessere Fisico \_\_\_\_
- f. Crescita personale \_\_\_\_
- g. Sfera affettiva \_\_\_\_
- h. Piacere, Star bene \_\_\_\_



### 3. Scelgo cosa voglio migliorare e come

Osserva la tua **Ruota della Felicità** nell'insieme e in ogni singolo spicchio, quindi riguarda per ciascuna area come sarebbe se fosse a 10. È arrivato il momento di definire con maggiore consapevolezza la direzione che vuoi dare alla tua vita. Rispondi a queste domande

- a. Quali aree sono più distanti da ciò che desideri e perché? Dopo che hai risposto, sottolinea le 3 che vuoi migliorare.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- b. Per ciascuna delle aree che vuoi migliorare e che hai sottolineato, scegli un'azione che puoi iniziare ad agire subito per aggiungere felicità alla tua vita.

1.

---

---

2.

---

---

3.

---

---



E se non riesci al primo tentativo?

**Capita!** le nostre resistenze al cambiamento sono potenti. Spesso è più facile stare in una situazione scomoda ma familiare, che affrontare la fatica e l'incertezza di un cambiamento. Anche essendo consapevole che quel cambiamento porta un miglioramento nella vita.

Cosa fare allora?

- **Perdonati!** – Accetta che questa volta non è andato a buon fine
- **Abbi pazienza!** – Comprendi che i cambiamenti hanno bisogno di tempo e costanza
- **Riparti!** – Lasciati alle spalle il tentativo precedente e ricomincia con rinnovato impegno

***“La gioia più grande non sta nel semplice essere, ma nel divenire” ~ Oprah Winfrey***

**Se ti serve aiuto, puoi scegliere di lavorare con me!**

Con il mio supporto potrai:

- **Trovare** chiarezza sulla direzione che desideri prendere nella tua vita, nel lavoro e nelle relazioni
- **Riunire** il cuore e la mente per esprimere e manifestare chi SEI.
- **Focalizzare** i tuoi talenti e la tua unicità per sentire il tuo potere
- **Ridurre** lo stress per affrontare i problemi della vita con fiducia
- **Migliorare** le relazioni approfondendo le connessioni con le persone
- **Scoprire** cos'è davvero per te la felicità senza essere condizionata da ciò che gli altri pensano sia giusto per te
- **Vivere** il lato più gioioso della vita, migliorando il benessere e la resilienza emotiva

Scrivimi a [info@etre.one](mailto:info@etre.one) e **prenota una sessione gratuita di 30 minuti.**

Ti aspetto con gioia!