

# Roda da Vida

## Nada como estar de bem com nós mesmos!

A Roda da vida te ajuda a visualizar como você se sente em diferentes áreas de sua vida, e te ajuda a enxergar o que precisa ser melhorado para encontrar o equilíbrio.

**Funciona assim:** você pinta cada área de 1 até 10. O ideal é que cada uma alcance pelo menos 6 pontos. Caso não, você pode começar a pensar em fazer uma mudança na sua vida para alcançar o equilíbrio.

Imprima sua Roda da vida no Chamex. Acredite em você!

