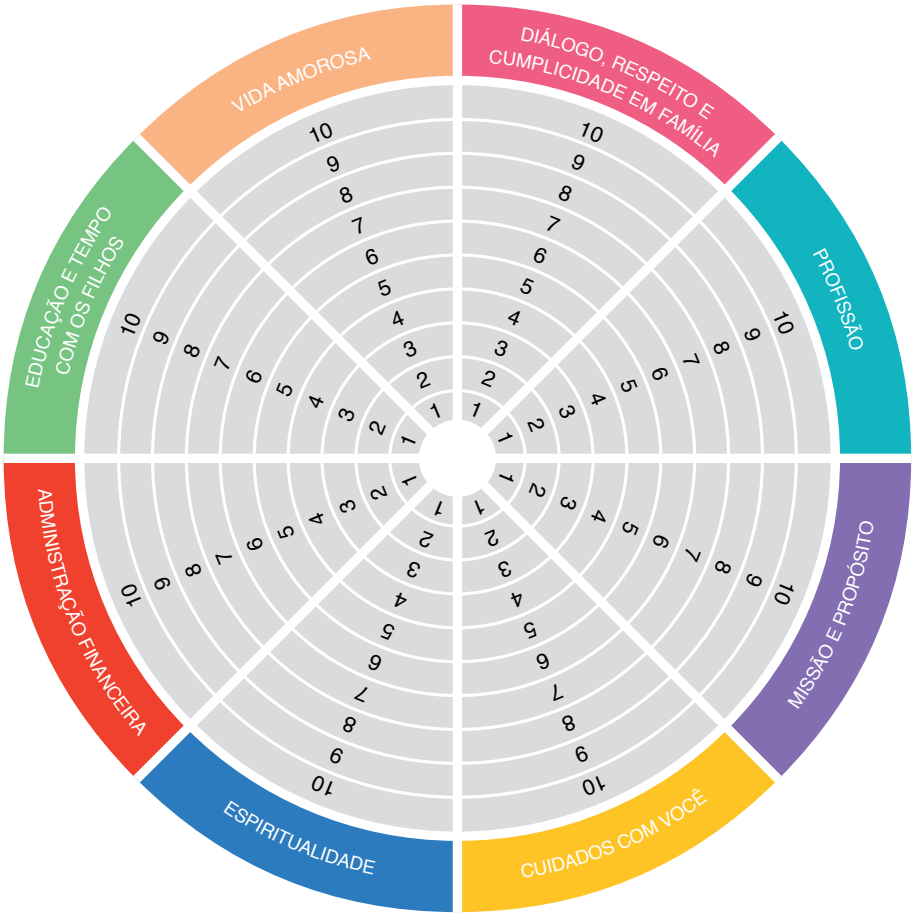
A Roda da Vida Familiar

Tudo o que você imaginar vividamente, desejar ardentemente, acreditar sinceramente e com entusiasmo... inevitavelmente isso acontecerá.

Paul J. Meyer

{O QUÊ}

A Roda da Vida é uma ferramenta importante do Coach, que ajuda a criar um panorama pessoal e sistêmico de certo momento da vida. Na área parental, é a ferramenta inicial do processo de Descoberta, dividida em oito áreas essenciais para as famílias que, juntas, representam uma maneira de descrever uma vida inteira.



Licenciado para - Laboratorio de Talentos - 24716018000152 - Protegido por Eduzz.com

A Roda da Vida não é uma imagem do passado ou o que o cliente quer que seja no futuro, e sim a representação do presente. Também não é um relatório de bom desempenho do cliente ou que retrata o que ele conquistou, mas sim um panorama sobre o **nível de satisfação** do cliente em cada área.

Importante ressaltar que não existe certo ou errado nas respostas e notas atribuídas e nem sobre o que o cliente percebe em cada área.

Por exemplo, um pai ou uma mãe solteira pode atribuir uma nota alta para Vida Amorosa se entender que naquele momento de vida não é afetado pelo fato de não ter um relacionamento. Assim também pode atribuir uma nota alta para a Espiritualidade, mesmo não frequentando nenhuma religião regularmente.

Uma mãe bem-sucedida profissionalmente pode atribuir uma nota baixa para Profissão, caso esteja em conflito com sua missão e seu propósito. Um pai pode atribuir uma nota alta para educação e tempo para os filhos, mesmo trabalhando muito, se considerar que o pouco tempo é de qualidade.

{POR QUÊ}

É difícil tomar um tempo para avaliar como estamos conduzindo nossas áreas mais importantes. Ter a correta percepção dos pontos cegos da vida dá a oportunidade ao cliente de virar a primeira chave na construção de um pensamento mais sistêmico.

O ideal é que o cliente traga a própria definição do que significa para ele cada área da vida. Diálogo, respeito e cumplicidade podem ter definições diferentes dependendo da cultura e dos costumes familiares. Antes de pedir a atribuição da nota, o coach parental deve perguntar (e nunca deduzir pelos próprios filtros) qual é a definição do cliente para aquela área.

Pode acontecer em alguns processos de o cliente não saber explicar e não conseguir visualizar com clareza o seu nível de satisfação. Quando esses momentos acontecerem, o coach parental pode utilizar os parâmetros a seguir para ajudar o cliente a avançar na reflexão. Nesse caso, explique ao cliente que ele pode desconsiderar as afirmações que não fazem sentido para o seu estilo de vida:

1. Diálogo, respeito e cumplicidade em família

Eu me comunico com frequência e facilidade com meus filhos e membros da família.

É evidente para todos que meus filhos e eu nos amamos.

Meus filhos respondem rapidamente às minhas instruções e tratam os adultos com respeito.

Licenciado para - Laboratório de Talentos - 24716018000152 - Protegido por Eduzz.com

Eu trato os meus filhos de forma positiva e atenciosa.
As crianças da minha família tratam outras crianças de forma educada, positiva e atenciosa.
Eu me sinto respeitado pelos meus filhos e cônjuge.
Eu respeito meus filhos e cônjuge.
Meus filhos se sentem pertencendo à família e participando das decisões.

2. Profissão

Eu estou satisfeito com o meu atual emprego.
Sinto que encontrei a minha missão de vida.
Sinto que contribuo para a sociedade e que sou feliz com o trabalho que exerço.
O meu trabalho hoje reflete os meus valores.
Sinto-me realizado exercendo a minha função.
Acredito que tenho um bom emprego que proporciona tudo o que a minha família precisa.
Não trabalho fora atualmente e me sinto confortável em exercer as tarefas de casa e ser responsável pelo cuidado dos filhos.
Meu trabalho me deixa com muita energia e entusiasmo todos os dias para me conectar com minha família de maneira saudável.

3. Missão e propósito

Temos uma declaração de propósito claramente definida, que é escrita para todos para verem.
Temos objetivos comuns da família e nos esforçamos juntos para conquistá-los.
Sabemos o que é importante para cada membro da família, quais são os sonhos, a missão e o propósito.
Construímos com os nossos filhos um significado para tudo o que fazem.
Para a nossa família, é natural nos orientarmos pelos nossos valores.
Já descobri qual legado quero deixar para os meus filhos.
Nós nos relacionamos ativamente com outras famílias positivas que compartilham nossas crenças e valores.

4. Cuidados com você

Nossa família sabe a importância de ser fisicamente ativo e de estar em contato com a natureza regularmente.
Os membros da nossa família participam regularmente de atividades físicas.
Possuo hábitos saudáveis de vida, alimentação, exercício e sono.
Reservamos regularmente tempo para descansar, relaxar e ficar mentalmente e fisicamente desconectados.

Licenciado para - Laboratorio de Talentos - 24716018000152 - Protegido por Eduzz.com

Nossa alimentação é saudável.
Possuo tempo para mim, seja para cuidar da minha aparência ou para fazer algo que verdadeiramente goste.
Tenho um *hobby* ou um passatempo que me permite relaxar.

5. Espiritualidade
Nossa família compartilha uma fé em Deus ou um poder superior que dá à nossa vida um significado e um propósito maiores.
Acredito em algo maior e estou feliz com a minha fé e espiritualidade.
A oração é uma parte importante da nossa vida familiar, e oramos juntos regularmente.
Nossa família muitas vezes tem conversas significativas sobre fé e moral e sobre como nossas crenças se aplicam às decisões da nossa vida diária.
Os membros da nossa família perdoam rápida e facilmente e não guardam rancores de um dia para o outro.

6. Administração financeira
Nossa situação financeira nos permite ter a vida que desejamos ter.
Sabemos administrar a nossa vida financeira e ensinamos aos nossos filhos.
Acreditamos que a vida financeira é um reflexo das crenças que temos sobre dinheiro.
Sabemos educar os nossos filhos financeiramente.
Praticamos o consumo consciente e ensinamos o mesmo aos nossos filhos.
Não me preocupo com a situação financeira da minha família.
Temos o suficiente para o que é importante para a nossa família.

7. Educação e tempo com os filhos
Encontramo-nos semanalmente para discutir questões familiares, prioridades e horários.
Comemos juntos como uma família sem sermos distraídos por telefones, televisão ou outras tecnologias.
Nossa casa é um lugar onde usamos palavras pacíficas e positivas quando conversamos um com o outro.
Não trabalho após determinado horário e nem levo trabalho para casa.
Nós regularmente agendamos um tempo para que estejamos juntos como uma família.
Quando estou com a minha família, me concentro em estar presente com eles e não me deixo distrair por *e-mail*, redes sociais, televisão ou navegando na internet.
O meu trabalho e os compromissos de carreira me permitem ter tempo para envolver nossa família e fazer o que precisa ser feito para ajudá-los a ter sucesso.

Licenciado para - Laboratório de Talentos - 24716018000152 - Protegido por Eduzz.com

Nossas atividades fora da casa (esportes, clubes, igreja, passatempos etc.) são programadas para proteger nosso tempo juntos como família.

8. Vida amorosa

O meu relacionamento amoroso é baseado em respeito mútuo e cumplicidade.
Sinto o apoio do meu cônjuge em tudo o que é importante para mim.
Concordamos com a educação dos nossos filhos e seguimos juntos nos desafios diários.
Respeitamos nossos momentos a dois e criamos oportunidades para a nossa intimidade.
Criamos momentos de intimidade para preservar a vida do casal.
Valorizamos a companhia um do outro nos pequenos momentos.
A companhia do cônjuge me faz extremamente feliz.
Sinto que a minha vida amorosa está em paz e não vejo necessidade de ter alguém neste momento.
Estou em busca de um relacionamento, no entanto não me sinto mal por ainda não ter encontrado.

{COMO}

1. Explique brevemente a roda e o que ela significa para o seu cliente.

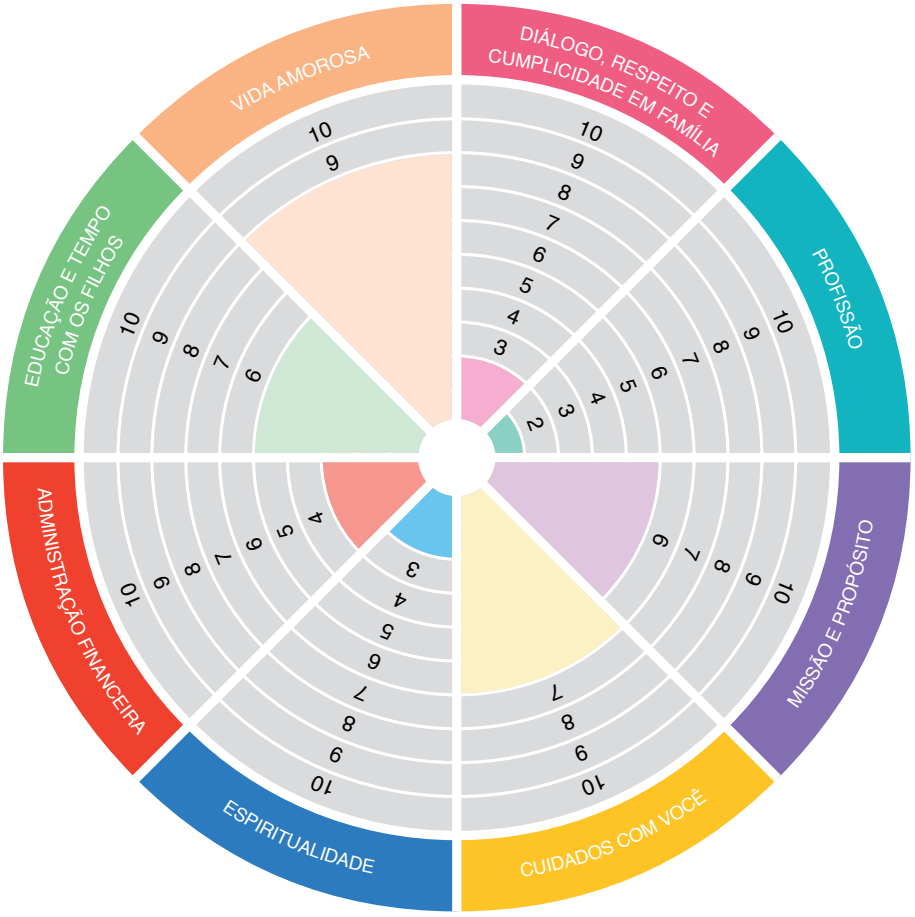
2. Peça ao cliente que avalie seu nível de satisfação em cada uma das oito áreas, sempre considerando a pontuação de zero a dez, em que zero significa não satisfeito e dez significa muito satisfeito.

3. Depois que o cliente classificar cada uma das áreas, peça que ligue as linhas para formar uma roda interna. Se você estiver utilizando a ferramenta *on-line,* ela já ligará automaticamente.

4) Explore as perguntas poderosas com o cliente.

5) Utilize o modelo EPC de Roda da Vida Familiar para aplicar a sessão (ferramenta demonstrada no final desse capítulo).

Licenciado para - Laboratorio de Talentos - 24716018000152 - Protegido por Eduzz.com



Diferentes formas de avaliar a Roda da Vida Familiar:

1. Uma roda com pontuações baixas na maioria das áreas

Reflete que o cliente está enfrentando muitas limitações – que são mais autolimitações. O coach deve trabalhar na análise investigativa para entender o filtro de vida do cliente, o que ele acredita ser ou ter. Geralmente uma roda da vida com várias pontuações baixas indica:

1) baixa autoestima;
2) capacidade reduzido de fazer escolhas;
3) visão de mundo estreita;
4) crenças limitantes fortes;
5) autoconhecimento em nível muito baixo;
6) disfuncionalidades a serem avaliadas com mais cuidado (depressão, ansiedade etc).

O cliente com uma roda da vida com pontuação baixa tende a perceber apenas o lado negativo das suas experiências e provavelmente desenvolveu um padrão negativo de pensar-sentir-agir.

Licenciado para - Laboratório de Talentos - 24716018000152 - Protegido por Eduzz.com

O coach parental, através da fase da Descoberta, deve conscientizar o cliente sobre as consequências de continuar com esse padrão e sobre as possibilidades de viver uma vida diferente, com mais significado e propósito.

Nesse caso, vale também investir em aspectos positivos da vida do cliente pegando uma área com mais pontuação e perguntando:

• O que você faz nessa área que é capaz de te deixar satisfeito?
• Quais são as suas maiores conquistas? Qual foi o seu padrão de pensamento quando você conquistou isso?
• Quais são seus pensamentos quando você está no seu melhor momento? E o que esses pensamentos fazem por você?
• O que você se orgulha de ter feito?

Trabalhar exaustivamente com o teste de forças (VIA ME, que será apresentado ao longo do ciclo de Descoberta) é crucial para o cliente que possui uma roda da vida limitada.

Um equívoco comum que as pessoas têm com as pontuações da roda de vida é que as baixas pontuações representam infelicidade. Isso não pode estar mais longe da verdade.

As pontuações baixas traduzem oportunidades para crescer, não infelicidade.

2. Uma roda da vida desequilibrada, que é muito alta em algumas áreas, mas muito baixa em outras

Reflete que o cliente já encontrou um caminho para o sucesso e avançou bem em algumas áreas. No entanto, negligenciou outras áreas durante o processo e isso pode estar custando a saúde do sistema familiar.

Geralmente uma roda da vida com picos de pontuações altas indica:

1) priorização de áreas em detrimento de outras;
2) dificuldade de manter o equilíbrio na vida;
3) padrões mentais condicionados a uma área específica;
4) crenças limitantes fortes;
5) autoconhecimento restrito para determinadas áreas;
6) zona de conforto alta.

O coach trabalhará para conscientizar o cliente da importância das oito áreas para o equilíbrio da vida. Negligenciar qualquer uma delas apenas limita a experiência de vida no longo prazo.

Licenciado para - Laboratorio de Talentos - 24716018000152 - Protegido por Eduzz.com

Nesse caso, vale trabalhar com o cliente em formas de utilizar as forças de sucesso que ele já possui em algumas áreas para a área que ainda precisa de cuidado e atenção.

• O que você faz nessa sua área de vida com pontuação alta e que poderia estender para essa outra área de pontuação baixa?

• Quais forças você usa nessa área de alta pontuação e que não usa nessa área de pontuação baixa?

A solução sustentável a longo prazo é formar um plano para que seja possível maximizar todas as áreas juntas.

3. Uma roda da vida ampla, com pontuações gerais altas

Pode refletir duas situações:

1) O cliente está indo muito bem e quer abrir ainda mais espaço para maximizar sua vida.
2) O cliente desconhece as possibilidades de crescimento em sua vida familiar.

Na opção 1, o coach parental trabalhará para trazer ainda mais satisfação ao cliente. Sempre é possível elevar o nível de satisfação da vida porque ele é um ideal e nunca um estado final.

Esta é a beleza da vida: não há limites! O que a nota dez significa para nós agora será diferente em um momento diferente. Somos nós que definimos nossos limites.

Enquanto rompemos constantemente novos fundamentos e crescemos, podemos permanecer para sempre em níveis altos de satisfação. Isso também é conhecido como estar no estado de flow, ou simplesmente fluxo.

Na opção 2, o cliente desconsidera que existe um potencial infinito de melhoria na vida familiar.

Uma possível armadilha para o cliente que pontua alto em quase todas as áreas é um estado perpétuo de não crescimento (porque ele(a) está muito contente com o estado atual).

A abordagem do coach nesse caso é aplicar um método simples:

• Peça para o cliente multiplicar o que já tem em sua vida atual por um fator de 5 ou 10 e perguntar-se se prefere o cenário ampliado ou o atual.

• Explorar com o cliente as possibilidades de uma vida ampliada, como ela seria, o que ele seria.

Licenciado para - Laboratório de Talentos - 24716018000152 - Protegido por Eduzz.com

• Também explorar se a percepção de todos os membros da família é a mesma. Isso pode refletir um estado em que o membro negligencia os desejos dos demais para satisfazer o próprio desejo.

Importante relembrar como e quando o Expert Parent Coach utilizará essa ferramenta: Em uma primeira sessão, para prospecção de clientes ou na primeira sessão de coach formal (caso o cliente não passe por sessão prévia ao início dos processos).

Licenciado para - Laboratorio de Talentos - 24716018000152 - Protegido por Eduzz.com