

Mandala do Equilíbrio de Vida

Como Coach de Saúde Integrativa, certificada pelo *Institute of Integrative Nutrition* de Nova York, nos Estados Unidos, considero como Alimento Primário, tudo aquilo que nutre nossas vidas como nossos Relacionamentos, Carreira, Espiritualidade e Atividade Física. O que decidimos colocar em nossos pratos são considerados Alimentos Secundários.

Uma vida saudável consiste em obter equilíbrio entre nossos Alimentos Primários. Nenhuma alimentação, por mais saudável que seja, pode nos dar o conforto e suporte que obtemos com nossos relacionamentos, o reconhecimento e a satisfação de uma carreira de sucesso e alinhada com nossos propósitos, a tranquilidade e consciência de uma prática espiritual consistente, seja ela atrelada ou não a uma religião, e os benefícios de uma prática regular de atividades físicas.

Este exercício vai lhe proporcionar uma visão clara das áreas da sua vida que necessitam mais dedicação e em quais áreas você está investindo mais o seu tempo e sua energia. Não existe resposta certa ou errada, quanto mais equilibrada estiver sua mandala, sem “picos” ou “vales”, melhor.

Então vamos começar. Como funciona:

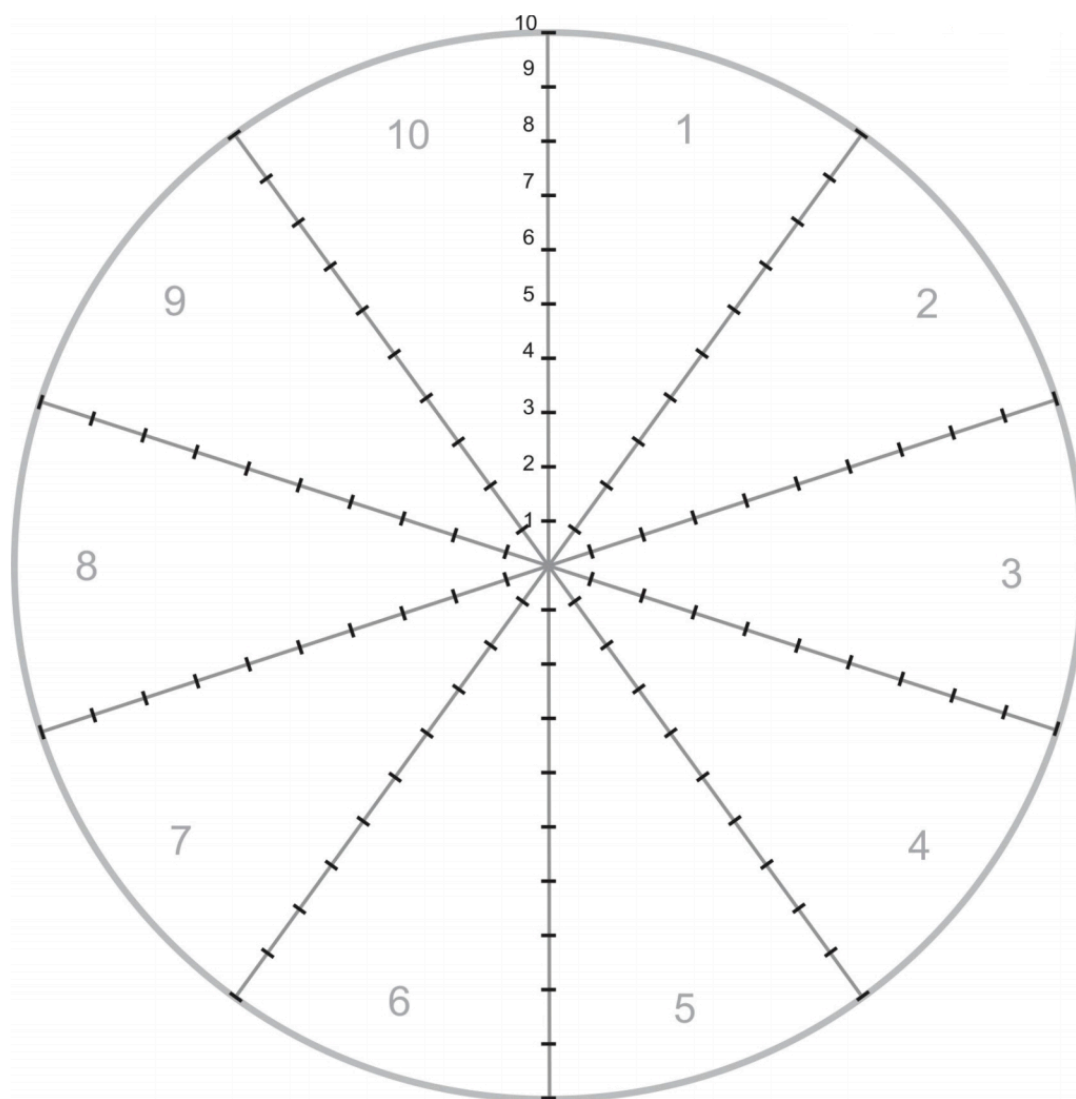
Passo 1:

Usando a tabela e o círculo fornecidos abaixo, faça um ponto dentro da escala de 1 a 10 para cada área da sua vida. Esse ponto representará o seu nível de satisfação nessa área da sua vida. Os pontos colocados em direção ao centro do círculo, indicam insatisfação, enquanto os pontos colocados em direção ao exterior, indicam sua satisfação.

Passo 2:

Uma vez que você colocou um ponto dentro de cada uma das 10 áreas da sua vida, ligue os pontos para ver sua Mandala do Equilíbrio de Vida.

	<u>Área da Vida</u>
1	Carreira
2	Finanças
3	Saúde
4	Educação / Desenvolvimento Pessoal
5	Alimentação
6	Espiritualidade
7	Atividade Física
8	Relacionamentos
9	Ânimo / Disposição
10	Ambiente (considere aquele que você passa mais tempo)



Passo 3:

E aí, o que você achou do resultado? Sua mandala está equilibrada ao ponto de se parecer com um círculo? Ou está desequilibrada, mais parecendo um “pac-man” dos videogames antigos? 🕹

Escreva abaixo as áreas que mais precisam da atenção neste momento da sua vida:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Essa mandala representa equilíbrio e desequilíbrios na sua alimentação primária e fornece um ponto de partida para determinar como você pode investir mais tempo e energia para criar equilíbrio e alegria em sua vida. Quanto mais redondo e maior for sua mandala mais saudável e mais feliz você é!

Com o auxílio de um Coach de Saúde Integrativa você vai aprender como melhorar essas áreas de sua vida que necessitam de mais atenção, através da incorporação de hábitos saudáveis de vida.

Se você tiver interesse em descobrir mais sobre minha profissão como Coach de Saúde Integrativa e como posso ajudá-lo, agende uma primeira sessão experimental grátis na página inicial do meu website www.adpcoaching.com ou através do email angie@adpcoaching.com.