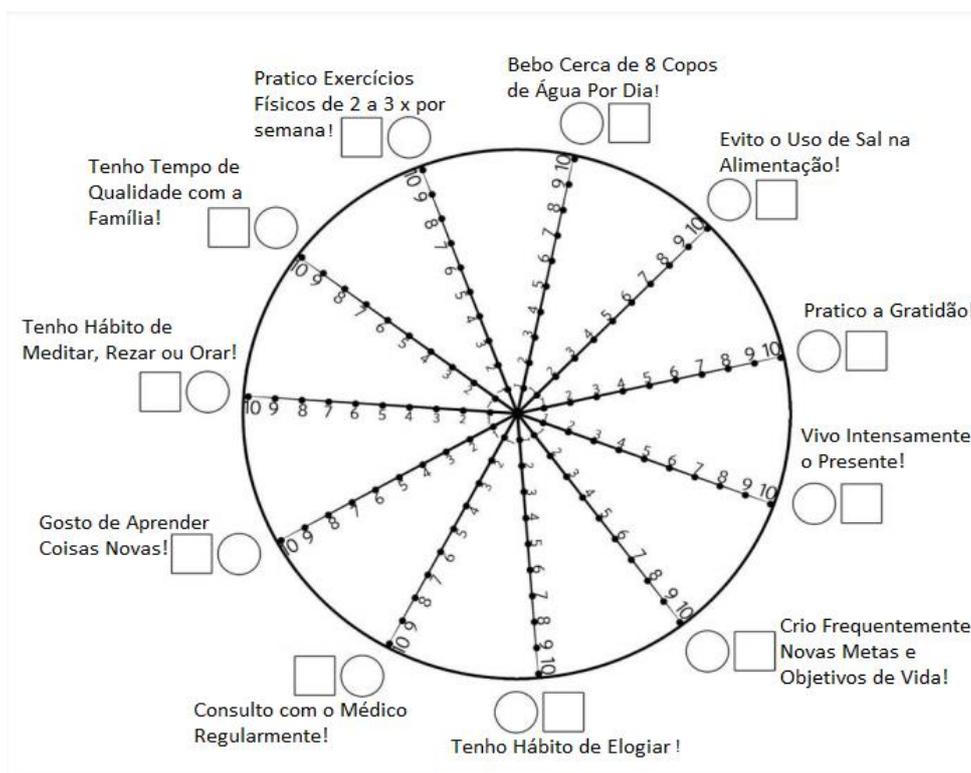


Como Preencher o Mapa de Autoavaliação de Envelhecimento Saudável!

- 1- Coloque dentro do círculo pequeno o quanto, de 0 a 10, cada pilar é importante para você.
- 2- Nas linhas que estão pontuadas de 0 a 10, marque em que ponto a sua vida está hoje, dando a nota correspondente a cada pilar.
- 3- Trace uma linha unindo os pontos de cada coluna, até formar uma figura geométrica de 11 lados. Tendo montado assim seu modo de vida atual, você poderá observar e visualizar o seu estado.
- 4- Analise o seu grau de realização subtraindo a nota que está no espaço redondo (estado desejado) da nota que está na coluna (estado atual).
- 5- Coloque o resultado no espaço quadrado. Quanto menor for o resultado dessa subtração (quadrado - coluna), mais perto você estará de um envelhecimento saudável!



Adaptado por Dr. Omar G. Rahhal 2020; baseado na Roda da Vida, criada na década de 1960 pelo americano Paul J. Meyer.

Percepções e Reflexões:
