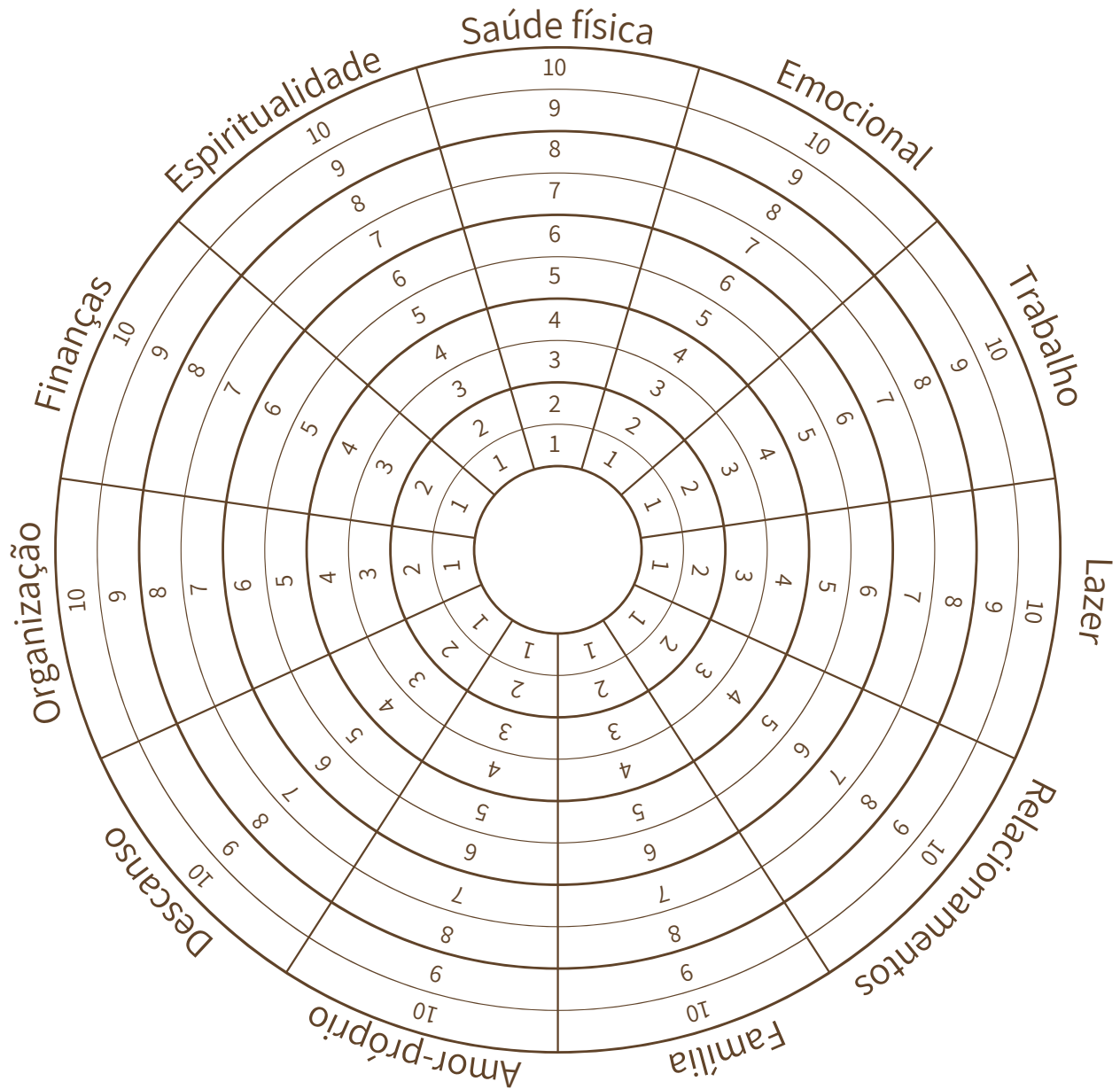




# Aktividade

## CÍRCULO DA VIDA



Saúde física: alimentação, hidratação, atividade física

Emocional: reações, qualidade, frequência

Trabalho: carreira, realização profissional

Lazer: diversão, criatividade

Relacionamentos: amizades, conjugal, colegas de trabalho

Família: círculo familiar, convivência

Amor-próprio: autoestima, autocuidado

Descanso: sono, relaxamento

Organização: da casa, do local de trabalho, do carro

Finanças: contas, o que ganha e gasta

Espiritualidade: fé, conexão com algo maior

