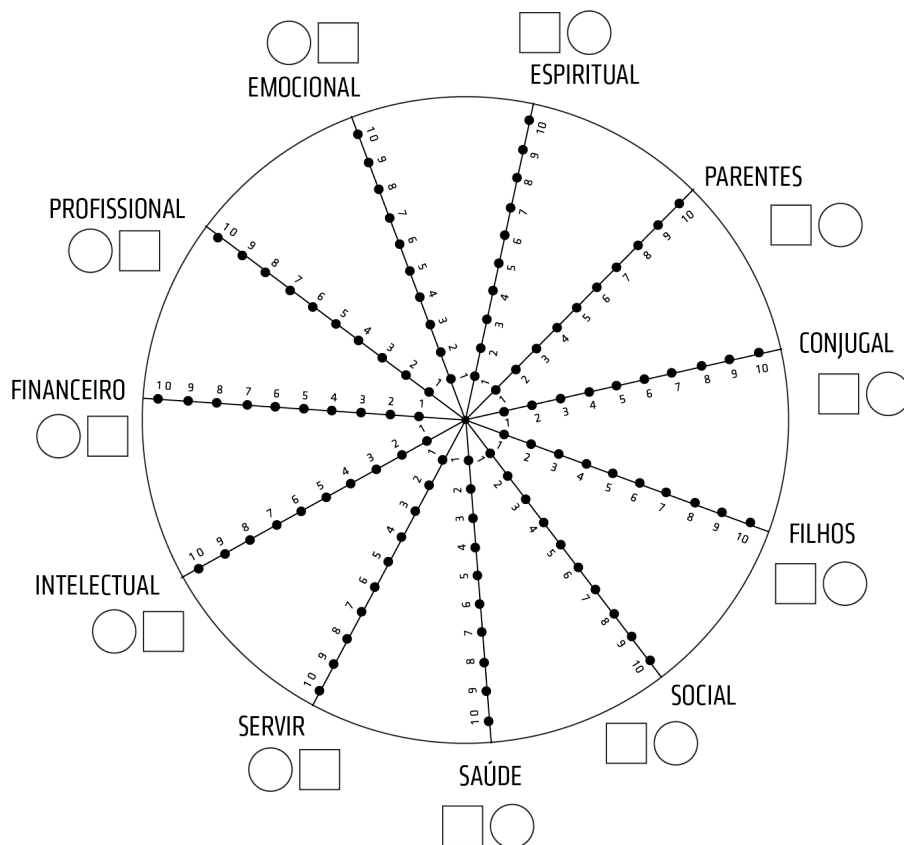


COMO PREENCHER O MAPA DE AUTOAVALIAÇÃO SISTÊMICO®



O **primeiro passo** para montar o seu MAAS® é anotar no **espaço quadrado** quanto, de 0 a 10, cada pilar é importante para você. Em um mundo ideal, onde tudo é possível, qual seria a nota desse pilar em sua vida? Quanto você gostaria que esse pilar tivesse? Essa nota refletirá quanto você acha esse pilar importante para você e para sua vida.

Por exemplo, independentemente de como está sua vida social e seu lazer hoje, você colocará no espaço quadrado a nota de 0 a 10 para quanto você gostaria de ter nesse pilar. Faça isso em todos os onze pilares.

O **segundo passo** é pontuar cada pilar em um processo de autoavaliação da sua vida hoje. Siga os parâmetros de cada um dos pilares descritos anteriormente. Marque a sua nota de autoavaliação na régua referente a cada pilar de sua vida, indo de 0 a 10. A nota será 0 se o pilar tiver a sua autoavaliação completamente precária e 10 se estiver perfeito e não houver mais nada a melhorar.

Cada pilar será pontuado de acordo com a avaliação sobre você mesmo neste exato momento, como um retrato instantâneo de cada área da vida. Comece pelo “espiritual” e conclua no “emocional”.

O **terceiro passo** é unir os pontos com linhas retas até formar uma figura geométrica de onze lados, que chamaremos de roda da vida. Após montar sua “roda da vida”, você deve se perguntar se sua vida “roda” da maneira que está.

Assim, você estará pronto para entrar no quarto passo e analisar o seu grau de felicidade e realização. Para isso, subtraia a nota de quão importante é cada pilar (no quadrado) pela nota dada ao seu momento (marcada em cima da régua de cada pilar).

A diferença entre quanto é importante cada pilar e a nota que você deu para cada um deles caracteriza a qualidade de sua vida hoje em cada uma das áreas. Segundo este método, a plenitude pode ser mensurada pela distância em que vivemos do que é importante e valioso em cada pilar.

Por exemplo: um cliente de coaching refletiu e disse que gostaria de ter no pilar social uma nota 8, isso tem a ver com merecimento: ele não se sente merecedor de ter uma nota 10, e dentro do processo, o Coach vai com ele trabalhar esta questão. A nota que ele se dá na régua, ou seja, na autoavaliação de como a sua vida está hoje é 7. Assim, se subtrairmos o valor 8 dentro do quadrado pela nota que o cliente se deu neste pilar, nota 7, o resultado é 1, que reflete a distância em que ele está de sua felicidade e plenitude nessa área. A nota 1 deve ser escrita dentro do círculo.

Percebemos que, nesse exemplo, a pessoa avaliada está muito perto de sua plenitude de vida e com um pequeno esforço nessa área, traçando um plano de ação com tarefas assertivas, ela atingirá a vida dos sonhos, plena e abundante, no aspecto social. Quanto mais próximas às notas de autoavaliação dos pilares estiverem dos valores ideais, mais plena será a sua vida.