**Prática 4 - opção 2 – Preencha o Quadro das Areas Vitais**

Marque o quadrinho com a nota que você dá de 2 a 10 para cada área vital, em relação a **D** (seu desempenho) e **S** (sua satisfação). O quadro tem ao final espaço para outras áreas caso queira acrescentar.

**D = Desempenho (atitudes, ações)**

**S = Satisfação (resultados)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Areas Vitais** | **Valor** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Profissional** | **D** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **S** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Saúde** | **D** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **S** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Família** | **D** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **S** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Desenvolvimento**  **pessoal** | **D** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **S** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Relacionamentos** | **D** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **S** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Vida Social** | **D** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **S** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Financeiro** | **D** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **S** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Lazer** | **D** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **S** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **D** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **S** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **D** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **S** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |