

КОЛЕЛОТО НА ЖИВОТА



Насоки за попълване:

1. Оценете чувството си на задоволство от горепосочените аспекти на Вашия живот. Използвайте скала от 0 (в центъра на кръга) до 10, за да се оцените.
2. Какво осъзнахте и научихте за себе си?
3. В коя/кои от сферите искате да получите повече удовлетворение?
4. Какво ви липсва?
5. Какво преживяване търсите?
6. Как бихте могли да го получите?
7. Какво е първото, малко действие, което искате да предприемете, за да го получите?
8. Как би се отразило на живота ви и на живота на близките ви това действие?
9. Наистина ли имате желание и ентузиазъм да го направите?
✓ Ако отговорът на последния въпрос е „ДА” – честито! Оттук нататък, както и досега, как живеете вивота си зависи от вас.

По подобен начин можете да направите това осъзнаване като използвате Колелото за една дадена област и по осите да изобразите важни за вас аспекти (напр. Работа – ефективност, взаимоотношения с колегите, развитие, принос и т.н.)