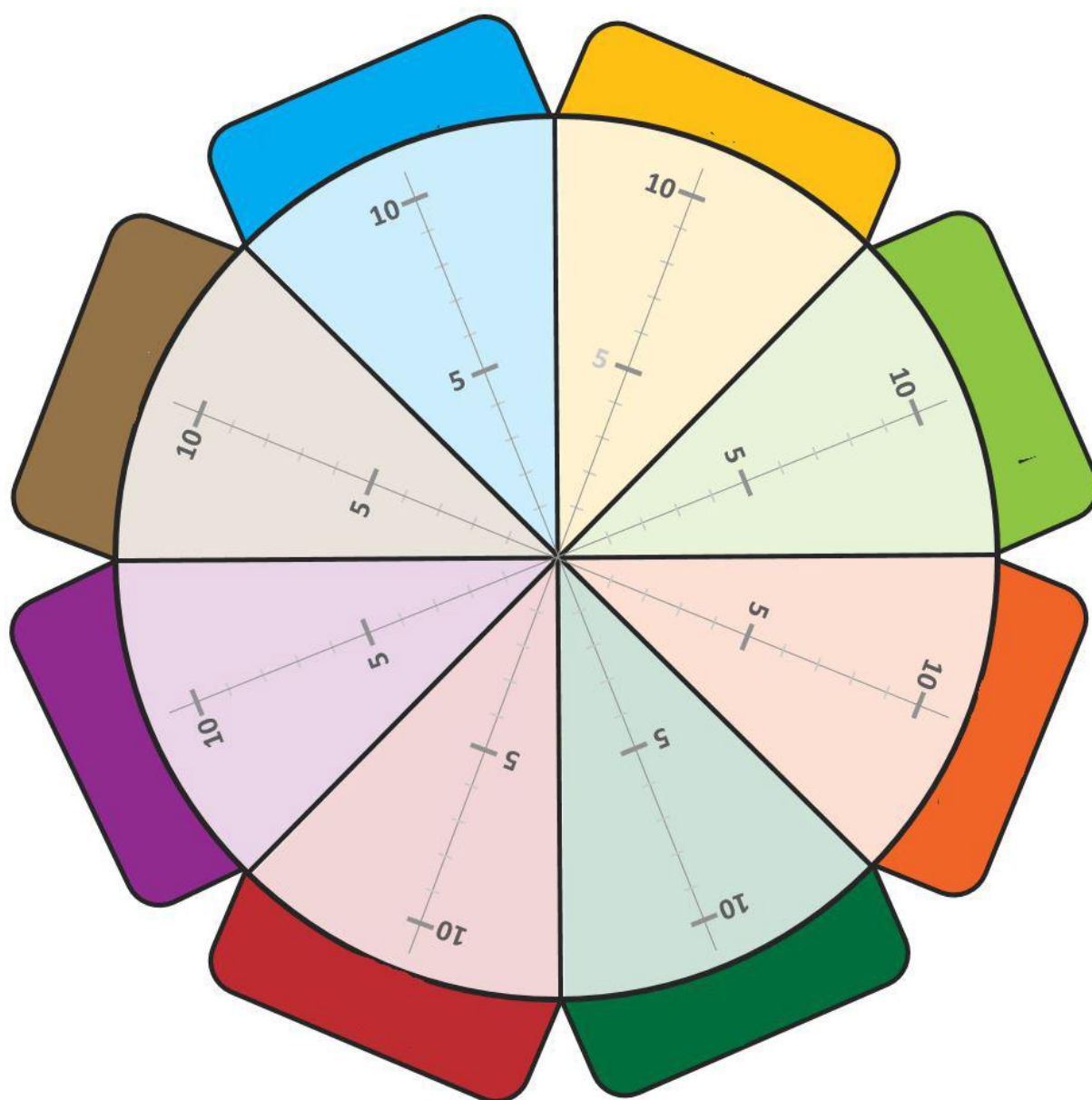


Вправа “Колесо життєвого балансу”

Крок 1: Дайте назву сферам вашого життя в кольорових сегментах. Зазвичай, застосовуються 8 секторів, але ви можете використовувати будь-яку кількість, як більше, так і менше. Це абсолютно індивідуально. Наприклад: любов, сім'я, діти, здоров'я, фінанси, кар'єра, бізнес, самореалізація, хобі, мистецтво, відпочинок, розваги, подорожі, розвиток, усвідомленість, духовність або будь що інше, що важливо саме для вас.



Крок 2: Подумайте, що для вас означає реалізація кожної сфери на максимальний бал (10).

Крок 3: Чесно дайте собі відповідь на питання: в дану хвилину на скільки кожна сфера реалізована в моєму житті по 10-бальній шкалі? Відмітьте цю точку на шкалі кожного сектору. Позначте цифру. Поедняйте всі точки реалізації кожної сфери. Подивіться чи є дисбаланс? Яким сферам ви приділяєте багато уваги, а яким недостатньо?

Крок 4: Подивіться уважно і знайдіть ту сферу, зміни в якій відразу ж призведуть до покращення у всіх інших сферах. Це буде пріоритетною сферою вашого життя.

Крок 5: Дайте собі відповідь на питання: Які три перших кроки я можу зробити в найближчі три дні, щоб покращити пріоритетну сферу свого життя? Запишіть їх:

Крок 6: Дійте!