

Шаг 2

Распечатайте на принтере или нарисуйте от руки на листке круг. Разделите его на количество сфер жизни, которые вы для себя выделили. Соедините центр с точками на окружности. Каждый из отрезков необходимо разделить на 10 частей. Подпишите все области, которые хотите проанализировать.

Шаг 3

Данный шаг требует очень ясного ума. Избавьтесь от внешних раздражителей, выключите телефон, музыку, обеспечьте тишину. Будьте честны с собой. Тщательно проанализируйте каждую из сфер жизни и дайте ей оценку от 0 до 10. Лично я пользуюсь следующими показателями:

- 0-3 – все очень плохо
- 4-7 – удовлетворительно, но есть над чем работать
- 8-10 – хороший показатель, означающий, что вы достаточно реализовались в данной области

Отметьте на шкале выбранный уровень. Теперь соедините точки.

Пример:



Шаг 4

Оцените самые неудачные пункты колес жизненного баланса. Подумайте, какие из них могут повлиять на другие сферы. Например, если вы займетесь здоровьем, то сможете больше работать и зарабатывать денег, тогда можно будет съездить отдохнуть и провести время с семьей.

Если даже вы не видите какой-либо связи, ничего страшного. Необходимо работать над самыми неудачными областями в течение 1 – 2 месяцев. Для этого поставьте перед собой несколько целей, которые сдвинут вверх точку в колесе баланса и сделают вашу жизнь немного гармоничнее. Не забудьте составить план для достижения желаемого.

Через 1 – 2 месяца снова оцените ситуацию, составьте новое колесо жизненного баланса и снова работайте над ним.

Всем удачи и идеально круглого «жизненного колеса»!



Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики
КАНАШСКИЙ ТРАНСПОРТНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики



подготовила:
педагог-психолог
Мифтахутдинова Д.Р.

Это очень важный шаг в познании себя, своих приоритетов и планировании времени, а также плана для достижения целей. Очень важно при этом хорошо сосредоточиться и полностью исключить отвлекающие факторы.

Все области человека должны развиваться одновременно гармонично друг другу, иначе счастье и успех может носить лишь временный характер. Но для того, чтобы оценить свою жизнь, выделить приоритеты, правильно поставить цели и разработать план по их достижению, нужно честно ответить себе на ряд вопросов и в этом нам поможет колесо баланса.

Никаких специальных навыков и способностей при этом вам не понадобится. Данной методикой пользуются и продолжают это делать многие тренеры и коучеры личностного роста. Главное быть честным с самим собой и полностью и глубоко погрузиться в свои мысли. Трезво и реально посмотреть на свою жизнь со стороны и выделить негативные и позитивные тенденции.

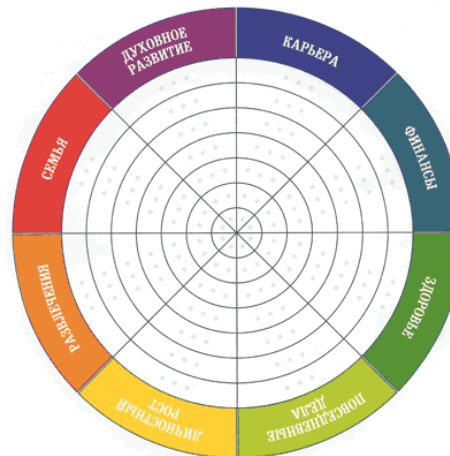
Все в нашем мире взаимосвязано. Наша жизнь круговорот сфер и областей. Между собой они образуют единое целое, что называют жизнью.

Если, к примеру, мы не здоровы, то не можем работать, отношение с женой и

детьми могут испортиться из-за плотного рабочего графика карьериста, мы чувствуем себя несчастным и убогим, в случае, если не развиваемся, у нас нет денег, и мы не можем поступить в университет или пройти тренинг. Как видите все взаимосвязано.

Колесо жизненного баланса даст нам ответ на вопрос, в каких областях у нас находится брешь, где нужно подтянуть себя и как навести порядок в жизни.

В
от
таким
образом
оно
выглядит.
Просто,
но
эффективно.



Е
если вы не знаете, куда двигаться дальше по жизни, с чего начать и узнать главные проблемы, то данный метод поможет со всем этим разобраться сполна.

Шаг 1

Для начала вам необходимо составить список всех своих основных и важных сфер жизни.

Очень важно написать и выделить все области каждой из них, то из чего она состоит. Например:

- Здоровье – питание, уход за собой, спорт, режим дня, сон, энергия.
- Дом, окружающее пространство – комфорт, уют, ежедневные рутины, организация пространства, ремонт, условия жизни.
- Карьера и финансы – распоряжение деньгами, экономия, работа, поиск работы, проекты, достаток, доход, расходы, кредиты.
- Саморазвитие – личностный рост, обучение, прохождение тренингов.
- Отношение – любовь, доброта, помощь, ссоры, соц. статус, друзья, дети, муж, жена.
- Отдых и развлечения – свободное время, путешествия, хобби.
- Внутренний мир – борьба с самим собой, постановка целей и приоритетов, эмоции, мотивация.

Чем больше вы напишите, тем легче будет понять себя.