

«Колесо Жизни» — упражнение для анализа и планирования жизни

Что такое колесо жизни?

Вообще Колесо Жизни — это обычный психологический тест, который позволяет определить степень твоей успешности. На его основе можно провести диагностику и анализ твоей жизни на данный момент и составить план ее изменения.

Колесо Жизни представляет собой 8 секторов жизни, над которыми человек должен работать, чтобы быть в гармонии и чувствовать себя счастливым.

Колесо жизни — это твое вдохновение.

Колесо жизни является сильнейшим инструментом для вдохновения. Ведь в его основе заложены все основные сферы жизни человека. Оно помогает увидеть направление движения и позволяет ответить на вопрос: «Что мне нужно сделать прямо сейчас, чтобы приблизиться к своей идеальной жизни?».

Колесо жизни — это инструмент точного планирования целей.

Корректно созданное Колесо Жизни помогает создать систему взаимодополняющих друг друга целей. Это позволяет, выполняя одни и те же шаги, добиваться сразу нескольких целей. В результате появляется чувство взаимосвязанности всех сфер жизни.



У каждого Колесо Жизни свое, так как в своем роде каждый человек уникален и неповторим. У нас у каждого своя жизнь и свои достижения в каждой из сфер.

Упражнение «Колесо жизни»

Теперь давай перейдем к самому упражнению. Перед его выполнением уединись и успокойся, чтобы мысли были ясными, а точность теста более высокая. Возьми листок бумаги, ручку и начни его выполнять.

Итак ты видишь перед тобой 8 сфер жизни.

- 1 сфера – Здоровье и спорт
- 2 сфера – Друзья и Окружение
- 3 сфера – Семья и Отношения
- 4 сфера – Яркость жизни, развлечения
- 5 сфера – Духовность и творчество
- 6 сфера – Карьера и Бизнес
- 7 сфера – Финансы
- 8 сфера – Личностный рост

Далее ставим оценки удовлетворенности положением дел в той или иной области.

1-3 — критические значения, т.е. ты совсем не удовлетворен, все очень плохо.

4-7 — нормальное положение дел.

8-9 — удовлетворенность.

10 — характеризует достижение полного удовлетворения на сегодняшний день, в настоящий момент жизни.

Затем закрашиваем (либо обводим) оцененные части секторов.

На нашей следующей встрече, я расскажу, что же означает ваше колесо жизни.