

Przyjrzyj się swojemu życiu

1. Każdej części koła przyporządkuj jeden z ważnych obszarów Twojego życia.
Przykładowe obszary:

zdrowie, związek, rodzina, kariera,
rozrywka, finanse, relaks, rozwój, hobby,
działalność społeczna, wiara itd.

2. Poczynając od środka koła zakoloruj taką część danego wycinka, na ile jesteś aktualnie zadowolony z tego obszaru życia w skali 1 – 10.

3. Przyjrzyj się powstałemu wykresowi.

Jakie ważne wnioski wyciągasz?

Który z obszarów potrzebuje uwagi?

Poprzez jakie konkretne działania możesz podnieść zadowolenie w tym obszarze?

Przykład znajduje się na kolejnej stronie

Przykład

Przykładowe wnioski:

Skupiam się ostatnio mocno na swojej karierze, dzięki czemu rozwijam się i mam bezpieczeństwo finansowe. Dbam również o regularne treningi, co pozytywnie wpływa na moje zdrowie. Czas nie jest jednak z gumy – poświęcając dużo czasu na pracę i sport, mam go o wiele mniej dla rodziny i mojego partnera. Rzadko też zdarza mi się leniuchować.

Uwagi w pierwszej kolejności potrzebuje mój związek i czas na wypoczynek.

Nie zaangażuję się w kolejny projekt w pracy. Zamiast tego, zaproponuję partnerowi, żebyśmy w środowe wieczory wychodzili na regularne randki. Niedzielne popołudnie przeznaczę natomiast na czytanie, zamiast przeglądać maile.

