

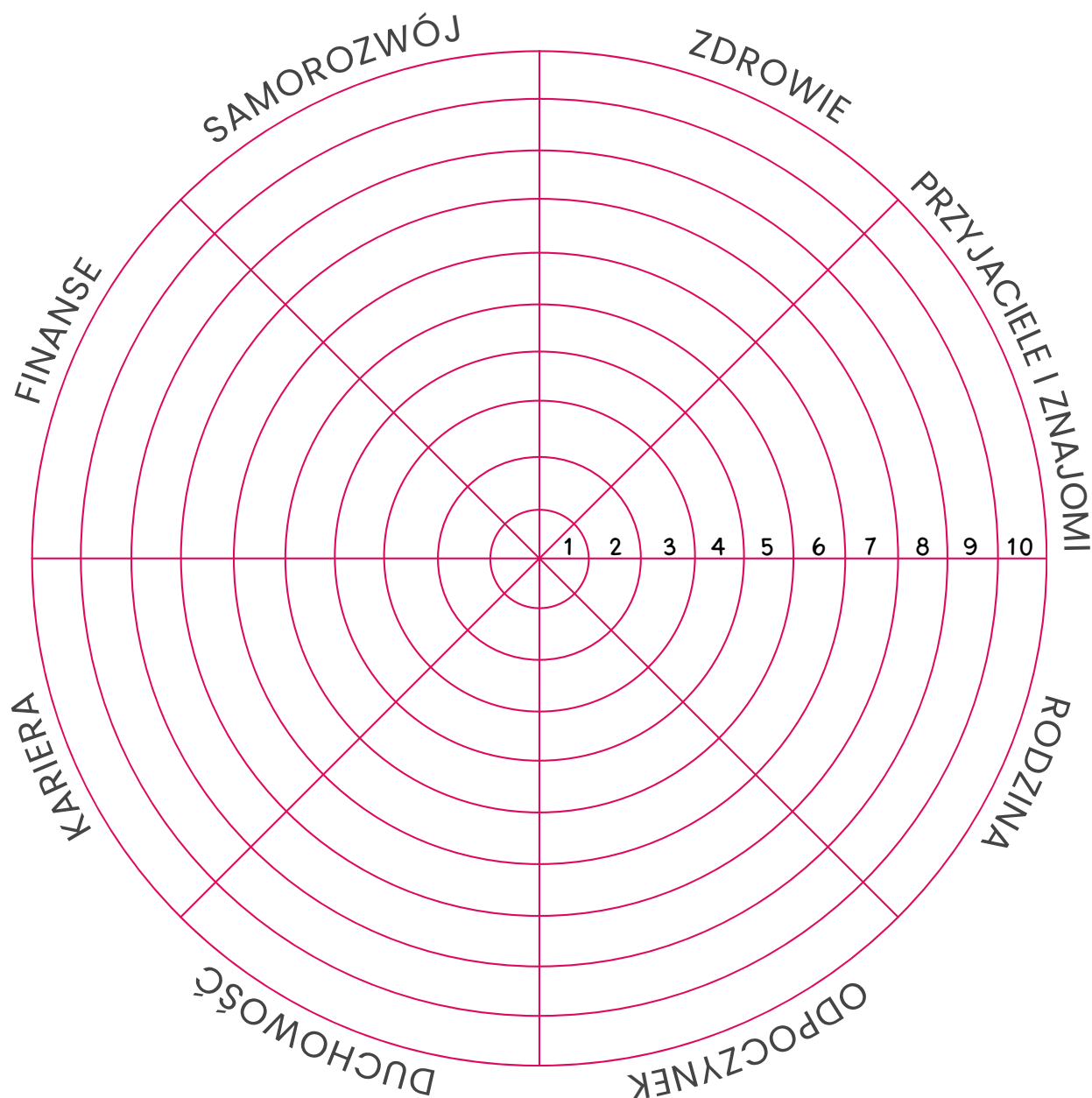
Pracownia Dobrego Życia

Koło życia

Darmowy materiał - KOŁO
ŻYCIA, który pomoże ci
wprowadzić harmonię do
Twojego życia.



"Koło Życia" to graficzna reprezentacja różnych obszarów życia, które wpływają na nasze ogólne poczucie zadowolenia i równowagi. Tradycyjnie dzieli się je na 8 sekcji, choć liczba ta może się różnić w zależności od indywidualnych potrzeb.



Na powyższym kole oceń swoje zadowolenie z każdego obszaru w skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza bardzo niski poziom satysfakcji, a 10 pełne zadowolenie.

Zaznacz swoją ocenę na odpowiedniej linii sekcji.

Następnie połącz punkty na kole, aby utworzyć krzywą, która reprezentuje twoje obecne zadowolenie z różnych aspektów życia. Przyjrzyj się uważnie powstałej krzywej oraz odpowiedz na poniższe pytania:

- ➞ Czy twoje życie jest zrównoważone, czy może niektóre obszary wymagają większej uwagi?
- ➞ Z których obszarów jesteś najmniej zadowolony? Dlaczego?
- ➞ Z których obszarów jesteś najbardziej zadowolony? Dlaczego?
- ➞ W jaki sposób obszary, z których jesteś najmniej zadowolony wpływają na Twój nastrój? Zachowanie? Myśli?
- ➞ W jaki sposób obszary, z których jesteś najbardziej zadowolony wpływają na Twój nastrój? Zachowanie? Myśli?
- ➞ Jakie musiałbyś wykonać kroki, żeby poprawić obszary, z których nie jesteś zadowolony?