

КОЛЕСО ЖИЗНИ - Залог качественной жизни!

Шаг 1. Внимательно прочитайте.

Всем известно такое понятие, как личностный рост. Но ведь рост предполагает развитие только в одном направлении!

Хочешь узнать, насколько гармонично ты развиваешься во всех сферах жизни? Для этого есть простое упражнение.

Шаг 2. Выполните инструкцию.

Возьми лист бумаги, нарисуй на нем окружность. Разбей ее на 8 секторов (как показано на рисунке), напиши напротив каждого луча одну из самых важных сфер своей жизни.

Например:

- ✓ Семья (Любовь)
- ✓ Друзья/Окружение (Общение)
- ✓ Здоровье
- ✓ Хобби/Творчество
- ✓ Саморазвитие
- ✓ Отдых/Путешествия
- ✓ Работа/Бизнес (Карьера)
- ✓ Деньги

Отметь цифры от 0 до 10 на каждом луче внутри круга. Оцени по 10-бальной шкале, насколько ты удовлетворен собой в каждой из указанных сфер жизни (отметь точками) и затем соедини точки отрезками.

Шаг 3. Прочитайте и оцените свой результат.

Это колесо твоей жизни. Чем больше рисунок напоминает круг и чем больше радиус, тем гармоничнее твоя жизнь.

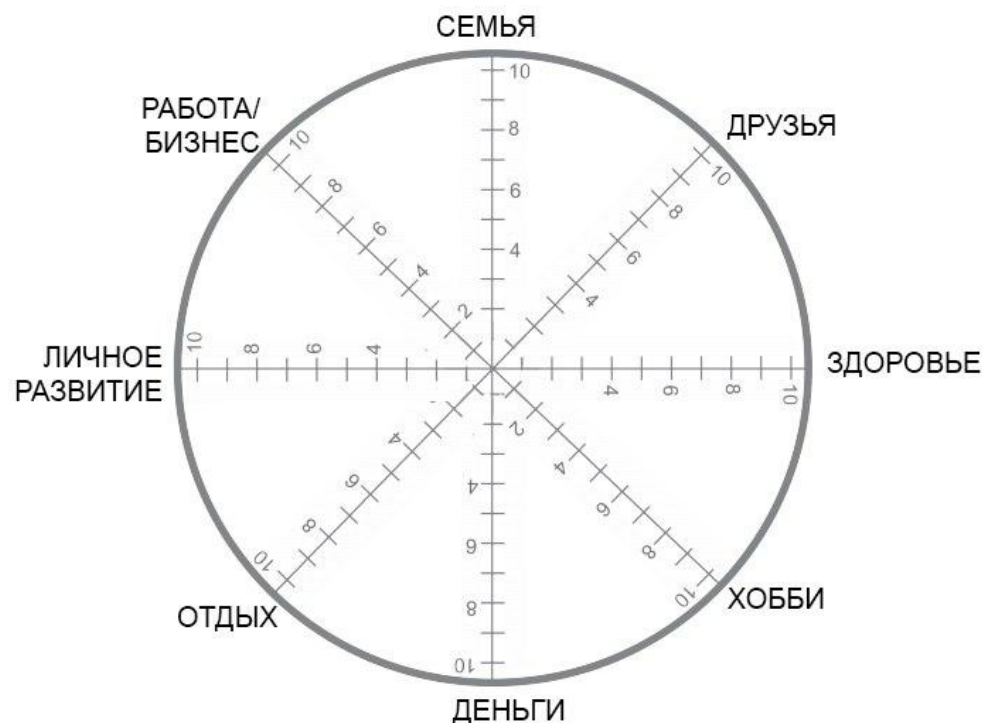
Если какие-то области попали в первый сектор (1-3 балла) - это те области, с которыми нужно что-то делать прямо сейчас.

Возможно сейчас ты уделяешь внимание лишь одной сфере жизни.

К примеру, у мужчин может быть перекос в сторону работы/карьеры, у женщин - в сторону семьи.

Есть простой способ, чтобы выбрать для себя приоритет и четко понять краткосрочный план действий. Посмотрите на всю картинку целиком и задайте себе вопрос "На какую сферу прямо сейчас нужно обратить большее желание, чтобы в целом жизнь вышла на новый уровень?". Как правило, так получается, что блок и стопор всей жизни кроются как раз в одной главной сфере. У каждого они могут быть разные и меняться со временем.

Даже если вы делали это упражнение недавно, сделайте это снова. - это будет очень полезно. А если вы не делали этого, то однозначно сделайте.



После того, как вы закончите, ответьте на вопрос –
какая сфера для вас сегодня наиболее актуальна?

«Колесо жизни» — прием, который помогает понять, что вы хотите изменить в своей жизни

«Колесо» изобрел Пол Дж. Майер, но про это забыли — инструмент используют на массе тренингов □ в разных интерпретациях.

Жизнь любого человека складывается из различных аспектов: финансы, здоровье, любовь, отдых и т.д. Очень важно стараться соблюдать баланс во всех направлениях. Иначе за вас это сделает сама жизнь.

Что касается самого упражнения, то оно довольно известно, но многие уже и забыли, когда делали его в последний раз.

Итак:

Возьмите лист бумаги и перерисуйте на него колесо (или распечатайте его). Теперь оцените свои успехи за прошедший год в каждой сфере по шкале от 1 до 10. А потом соедините отметки ваших успехов линией по кругу.

В результате получите свое персональное Колесо жизни, а вместе с ним и понимание, чему лично вам нужно уделить больше внимания, а на что — меньше. В каких областях у вас дисбаланс.

Не отчаивайтесь, если у вас ни в одной шкале нет оценки в 10 баллов. Обычно оценка 10 — это признак того, что вскоре человека ждут в этой сфере качественно новые перемены и переоценка ценностей.

Начните выполнять это упражнение регулярно, и позитивные изменения не заставят себя ждать. Ваша жизнь начнет меняться к лучшему — Колесо жизни закрутится гораздо-гораздо быстрее)

Как пользоваться «колесом» для управления своей жизнью:

Для каждого сегмента колеса определите, как выглядела бы ваша жизнь, если эта шкала была бы прокачана на 10 баллов из 10.

Например:

«При 10 баллах на шкале творчества у меня своя мастерская в центре города. Каждый день я выхожу на пленэр с этюдником и пишу городскую жизнь.

Я выставляю работы в галерее и выпустил книгу с репродукциями».

P.S. Когда вы будете готовы, вот 3 способа, как я смогу вам помочь:

1. Чтобы подробно разобрать вашу личную ситуацию, каждую неделю я провожу три бесплатные диагностические сессии // напишите кратко о своей ситуации, и мы договоримся о времени сессии //

2. Подписывайтесь на мои страницы в соцсетях, чтобы первым узнавать обо всех эфирах, акциях и спецмероприятиях для подписчиков //

<https://www.facebook.com/Svetlana.Komarova.ru>

https://www.instagram.com/svetl_komarova/

<https://vk.com/psystrateg>

3. Мой личный коучинг (психологическое сопровождение), в котором мы поработаем с вашей ситуацией вплотную, и я помогу вам как можно быстрее прийти к вашей цели — в личных и деловых отношениях.

Напишите мне на почту psystrateg@gmail.com, что из этих вариантов вас заинтересовало, буду рада вам помочь !

Желаю вам удачи и всего самого доброго — успехов в делах и в отношениях!

психолог, к.псих.н. Светлана Комарова