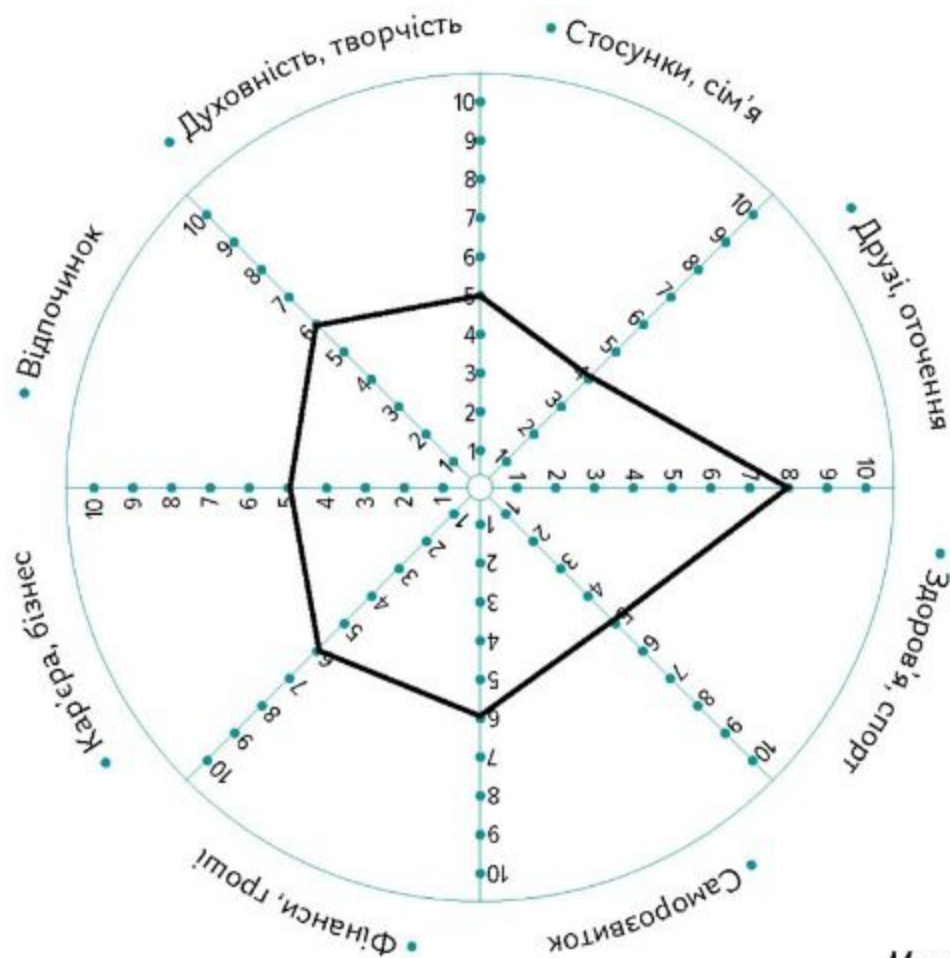


Колесо життєвого балансу



Мал. 1

Перед Вами – колесо життєвого балансу, що допоможе зрозуміти, з яких сфер складається Ваше життя і що Ви хочете змінити. На Мал. 1 приклад, на Мал. 2 Ви відтворите своє життя.

Мінімальна кількість сфер – 4, максимально рекомендують малювати 8 сфер, бо цього досить, щоб мати повноцінне життя. Однак якщо Вам хочеться більше, то малюйте більше – це ж Ваше життя! Ваше життя – Ваші правила :) Якими є ці сфери і як вони називаються – залежить лише від Вас. Ось підказки:

1. На Мал. 2 впишіть ті сфери, які хочете, щоб були у Вашому житті. Більшість із них, імовірно, вже є, деякі з них – нові, вони лише будуть створені.
2. Поставте кожній сфері оцінку від 0 до 10. Робіть це швидко, не задумуючись, інтуїтивно, це те, що у Вас є зараз. 0 – ця сфера станом на зараз відсутня, 5 – наявна на 50%, 10 – мегасупер, перевищує ваші очікування. Бали можуть бути як різними для всіх сфер (1, 8, 6, 7), так і повторюватися.
3. З'єднайте точки (бали) однією лінією.

