

# *Колесо жизни – методика анализа жизненного баланса*

*Когда босс или мама решают во сколько нам просыпаться, сколько часов в день работать, и когда идти в туалет – так баланса никогда не будет. Мы просто заполняем день чужими целями. Мы живём чужими ценностями и стараемся удовлетворять не свои желания, а чужие ожидания. Это выживание.*

*Баланс в жизни возможен, если вы управляете своим настоящим и будущим, управляете своим временем. Когда вы определяете, чему уделить внимание, тогда вам просто привести свою жизнедеятельность к балансу.*

*Тьма людей не управляет своим временем, поэтому им закрыт путь к балансу. Когда они решатся взять ответственность за своё настоящее и будущее, за свои прошлые решения – тогда им откроется дорога к счастливой жизни.*



# Метод «Колесо жизни»

- Здоровье и спорт. Человек без здоровья и энергии – овощ. Заниматься спортом, хорошо питаться и достаточно спать – обязательное.
- Личные отношения, семья, дети. Семья и/или отношения с любимым человеком. Отношения с самыми близкими. Сложно жить счастливо, когда здесь нет любви.
- Личностный рост. Развитие себя как личности: ум, навыки, знания, привычки, характер, чтение книг, изучение языков и нового.
- Карьера, бизнес, финансы, самореализация. В первую очередь, это финансовый достаток, если его нет, трудно говорить о жизненном балансе. Если с финансами порядок – думайте о самореализации и предназначении, идите к большой цели.
- Окружение и друзья. Окружение нас формирует – человек равен среднему арифметическому его друзей. Формула для начала формирования своего круга:  $\frac{1}{3}$  друзей ниже вас,  $\frac{1}{3}$  вашего уровня,  $\frac{1}{3}$  выше.

- Отдых, впечатления, яркость жизни. Отдыхать нужно качественно, так же как и работать. Путешествия, новый опыт, развлечения – все это даёт энергию и округлость колесу жизни.
- Творчество и хобби. Часто гениальные идеи и прорывные открытия лежат на стыке двух областей. Развивайтесь в том, что вы очень любите, при этом постоянно пробуйте новое. Пример – танец чечётка, где я был полный ноль.
- Духовность. Каждый воспринимает эту часть жизни на своём уровне. Поиск чего-то большего, чем сам человек: смысла жизни, Бога, идеи, предназначения, принципа, мокши. Изучение религии, философии. Часто игнорируемая область колеса жизни.

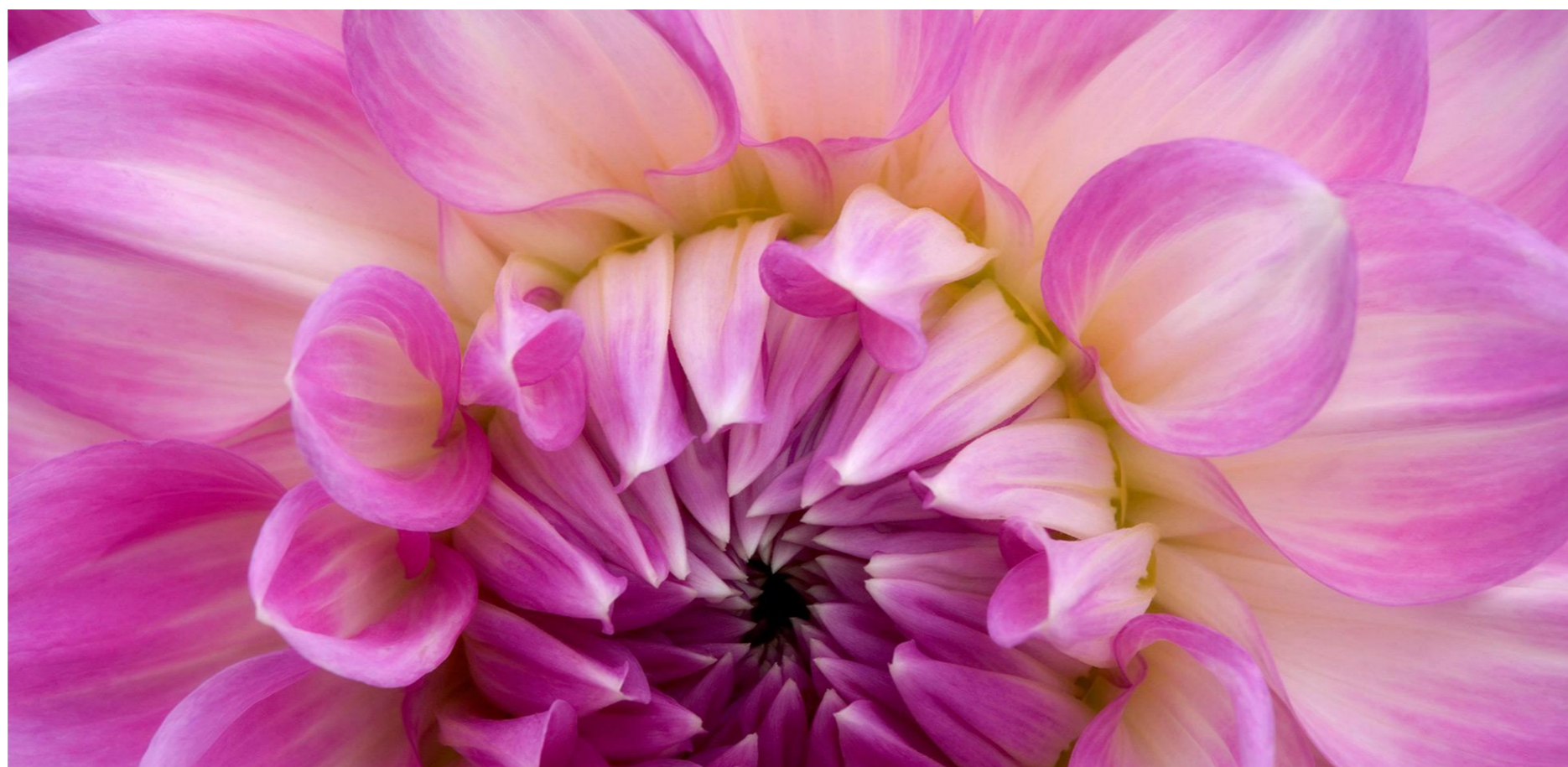


# Упражнение:

- 1. Выберите, пожалуйста, 8 (минимум 6, максимум 10) наиболее значимых сфер своей жизни. Это должны быть те сферы, без которых вы не будете чувствовать, что живете полноценной жизнью. У каждого они будут свои, в качестве примера можно привести несколько – семья, работа, отдых, здоровье, финансы и др.
- 2. Нарисуйте на листе бумаги круг и разделите его на столько секторов, сколько у вас получилось сфер жизни. Каждый сектор назовите одной из выбранных вами сфер.
- 3. Теперь вам необходимо каждый сектор оценить по 10-балльной шкале – насколько вы удовлетворены этой своей областью жизни. Где «1» (ось колеса) – совершенно не удовлетворен, «10» (обод колеса) – полностью удовлетворен.
- Взгляните на то, что у Вас получилось? Какие мысли приходят вам в голову?

- А теперь еще раз очень внимательно посмотрите на свое колесо.
- Изменения в каком одном сегменте максимально отразятся в лучшую сторону на всем вашем колесе?
- Какие это должны быть изменения?
- Когда эти изменения произойдут, как будет выглядеть ваше колесо?
- Отметьте пунктиром новые значения.
- Взгляните еще раз на ваше новое колесо и подумайте, какой самый легкий шаг вы можете сделать, чтобы прийти к этому колесу?
- Когда вы готовы сделать этот шаг?





*Приводя жизнь в баланс, расстановка приоритета – главный шаг к счастливой, управляемой вами жизни. Вы не можете улучшить те аспекты вашей жизни, которым вы не уделяете осознанного внимания. Как правило, жизнь перекашивает из-за того, что мы сами её ежедневно креним в слабую сторону. Усиливаем и без того сильные стороны, или уделяем внимание вещам, не приносящим удовлетворения и роста.*