



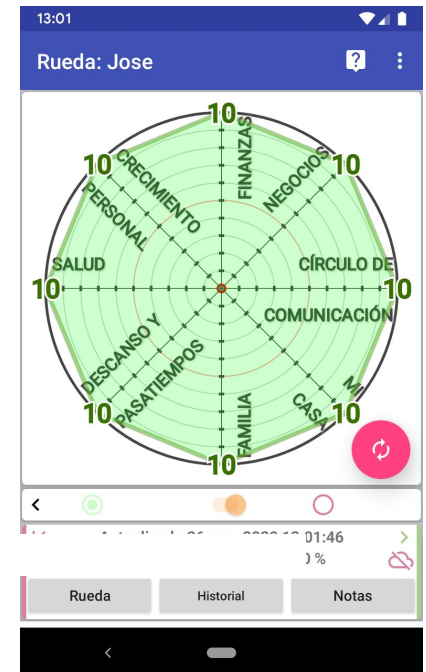
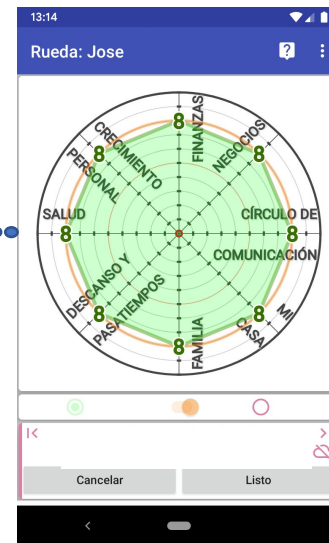
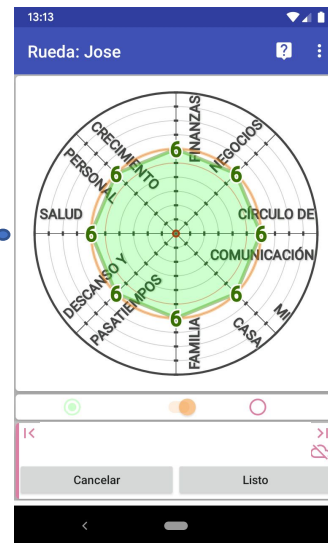
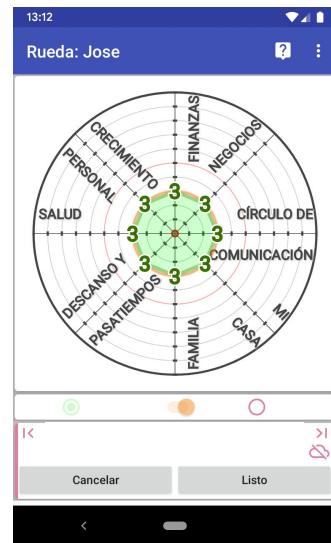
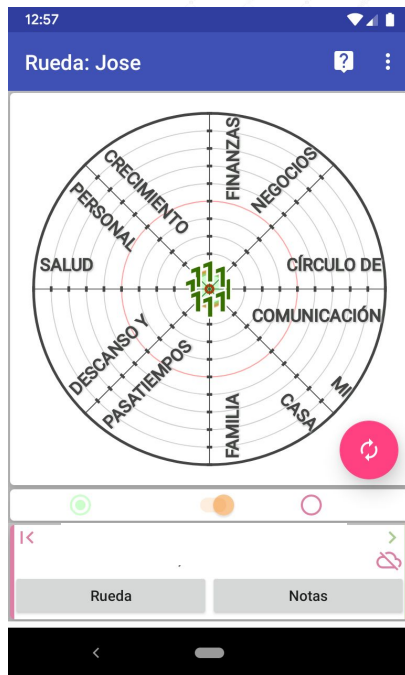
# Колесо Жизни

Самооценка, развитие и управление жизненными  
показателями человека

# Жизненный цикл Колеса Жизни человека от его рождения до памяти о ЦММ



Памят  
ь



# Смысл Колеса Жизни

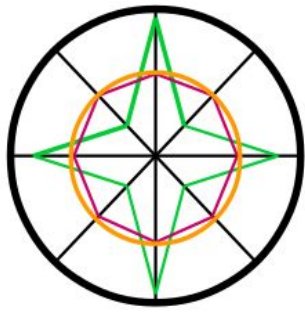
- Колесо Жизни всегда является колесом баланса всех сфер жизни.
- В своей жизни человек проходит множество этапов, в которых он может испытывать чередующиеся этапы подъема в одних сферах жизни и падения в других сферах жизни, что приводит его иногда к чрезмерной радости или разочарованию соответственно.
- Из психологии человека известно, что его сознание всегда направлено на ту сферу жизни, которая его волнует в первую очередь = интенциональность сознания, при этом остальные сферы, остаются долгое время без внимания и угасают, что приводит к разбалансированности жизни человека.
- Колесо Жизни и сделано для того, чтобы человек своевременно увидел разбалансировку своей жизни в каждой сфере и принял определенные действия для их

# Внутренняя установка человека для возможности использования Колеса Жизни

- 1. Требуется осмыслить и признать равнозначность всех сфер жизни для самого себя.
- 2. Признать наличие Колеса Жизни у абсолютно каждого человека безусловно, при этом, содержания у всех будут разными.
- 3. Готовность работать над своими сферами, в целях достижения баланса при разбалансировке Колеса Жизни на каждом жизненном этапе на регулярной основе, а не иногда.
- 4. Колесо Жизни подвержено влиянию внешних сил, поэтому устанавливаемые цели могут быть скорректированы, отменены или продлены, в целях достижения баланса.
- 5. Колесо Жизни может и будет проходить множество этапов несбалансированности, но всегда должно стремиться к достижению баланса всех сфер жизни, на каждом жизненном этапе.
- 6. Колесо Жизни содержит в себе то что есть человек сам для себя, поэтому, когда люди объединяются в группы, то происходит взаимовлияние каждого на группу и группы на каждого, в нее входящего. Это взаимовлияние можно оценивать с помощью своего колеса настроения в каждой группе и предсказывать, с помощью колеса жизни группы, имеющее свой уровень и баланс, рассчитанный путем сложения колес жизни участников группы и деленое на количество участников группы.

# Два приложения «Колесо Жизни»

- **«Колесо Жизни offline»** – предназначено для работы с собственным Колесом Жизни на регулярной основе:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=ru.rucobe.wheeloflifeoffline>
- **«Колесо Жизни online»** – предназначено для работы как над своим Колесом Жизни, так и для изучения взаимовлияния Колес Жизни участников группы на себя и влияния своего Колеса Жизни на группу, в которой Вы находитесь в данный момент. Обмен Колесами Жизни осуществляется через облако в обезличенной форме. Каждый управляет своим списком получателей, с возможностью мгновенно отключить и подключить получателей своего колеса:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=ru.rucobe.wheelofhappines>



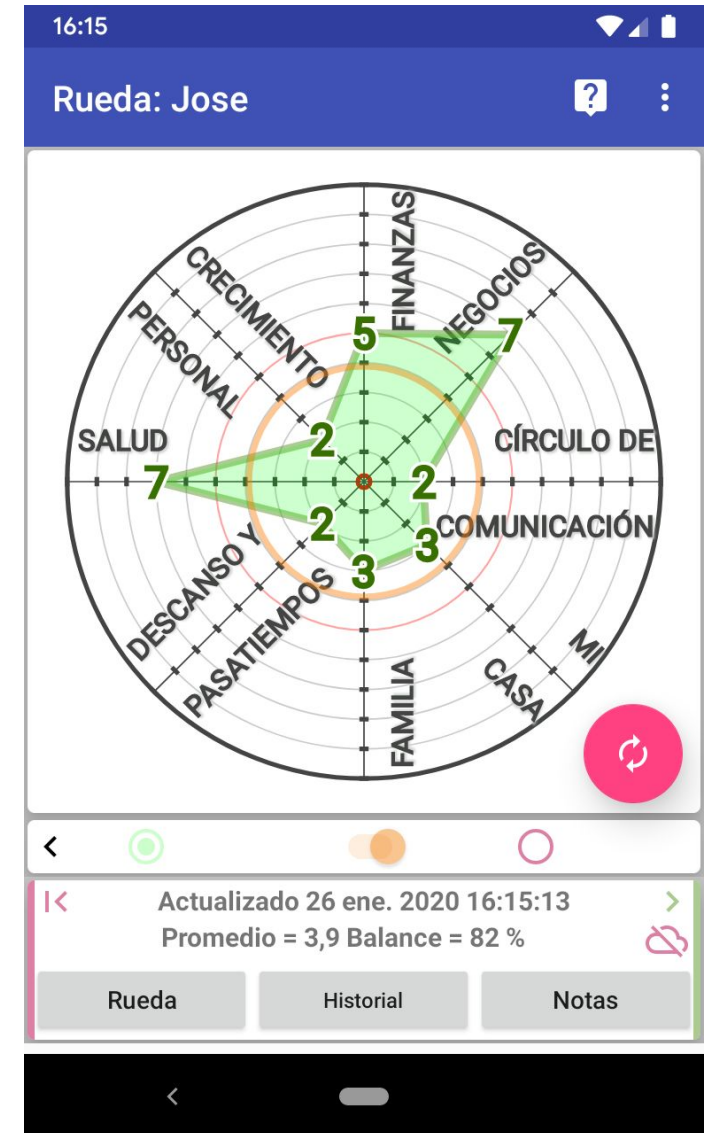
# «Колесо Жизни offline»

на примере жизни Jose

- Jose 28 лет, он женат, у них есть маленькая дочь школьного возраста. У Jose есть собственное дело по торговле овощами и фруктами на местном рынке с небольшим складом. Jose проводит большую часть времени на работе, занимаясь торговлей, договариваясь с поставщиками и планируя ассортимент товаров на следующий период. Иногда ему помогает жена, когда ему нужно привезти очередную партию товара для продажи на следующий период.
- Jose занимается своим делом изо дня в день на протяжении двух лет, и стал замечать повышенную усталость и неудовлетворенность своей жизнью, хотя семья получала требуемый достаток.
- Jose начал задумываться, что он делает не так и можно ли это исправить? Для этого он набрал в поиске в интернете запрос - “как сделать свою жизнь комфортной” и получил миллионы рекомендаций и методик движения к успеху. Но ему всего лишь хотелось достичь жизненного комфорта, меняя в своей жизни только то, что необходимо для данной цели. Так он нашел приложение – “Колесо Жизни offline” и начал с оценки своей жизни:

# Первое Колесо Жизни Jose

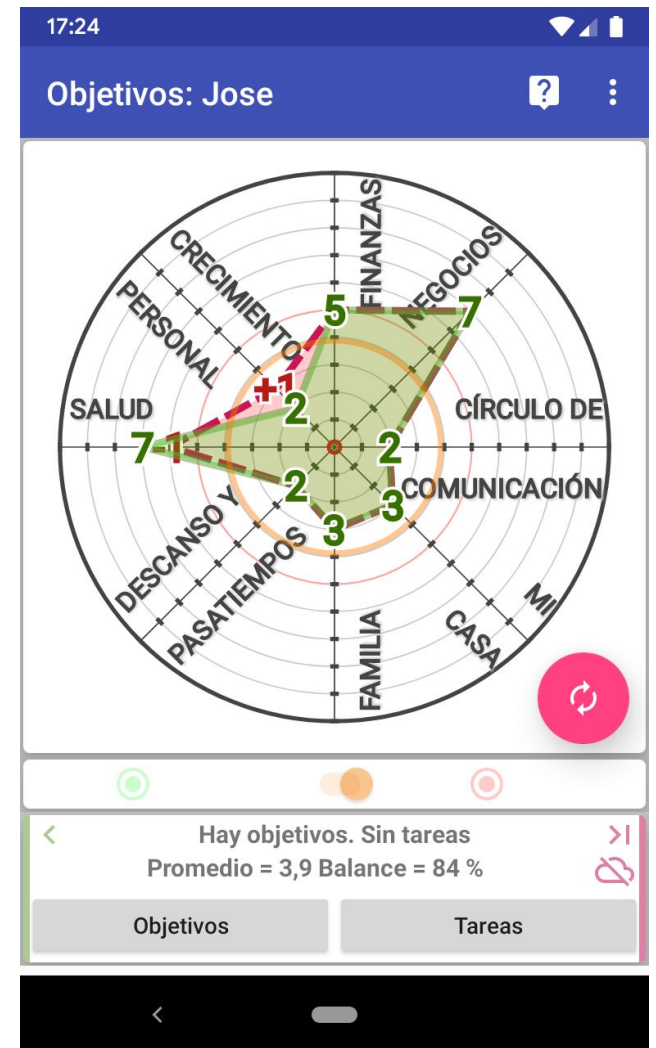
1. Jose оценил 8 сфер своей жизни и увидел, что при наличии достаточных показателей в сферах бизнеса, финансов и своего здоровья, он практически не уделяет внимания оставшимся сферам своей жизни, при этом его Колесо Жизни имеет, по его оценке, низкий уровень = 3.9 баллов и плохой баланс = 82%. Эту оценку Jose сравнил со своими ощущениями жизни и увидел, что как бы он не старался в бизнесе и финансах, другие сферы у него совершенно не развиты, что он захотел исправить.
2. Но как исправить то, на что нет времени и нет понимания куда двигаться? Тут Jose прочитал Help в приложении и понял, что приложение подсказывает ему путь к первоначальному восстановлению своего колеса жизни, сначала к оранжевому колесу, которое имеет тот же уровень = 3.9 баллов, что и имеющееся его колесо, только баланс оранжевого колеса = 100%. Jose запомнил свое первое колесо в память приложения и приступил к изучению своих возможностей в имеющейся реальности, перейдя на следующий экран - Цели:





# Изучение своих возможностей Jose и выбор сфер для изменений

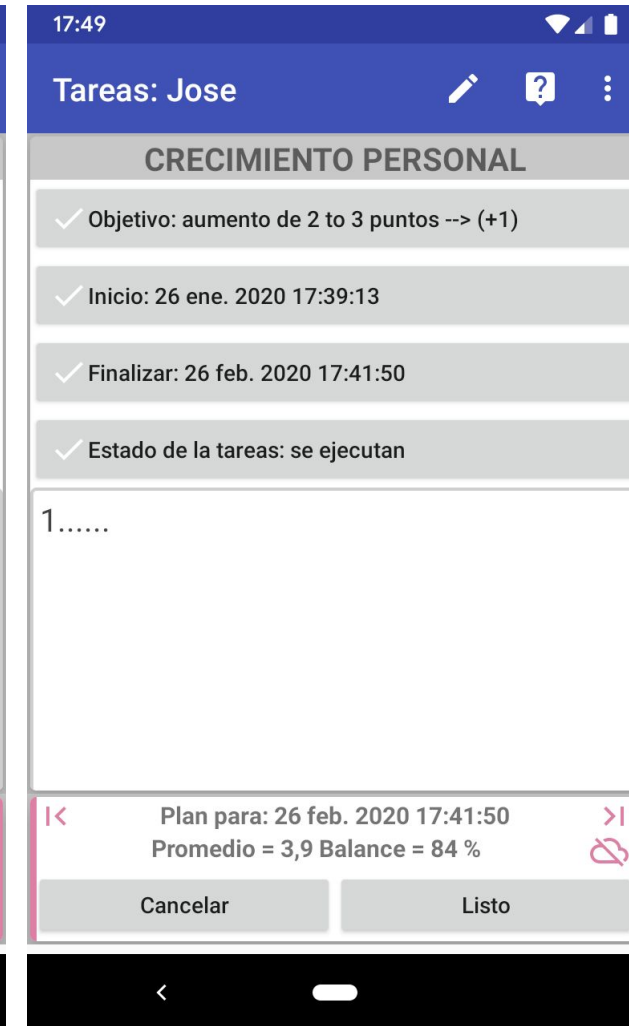
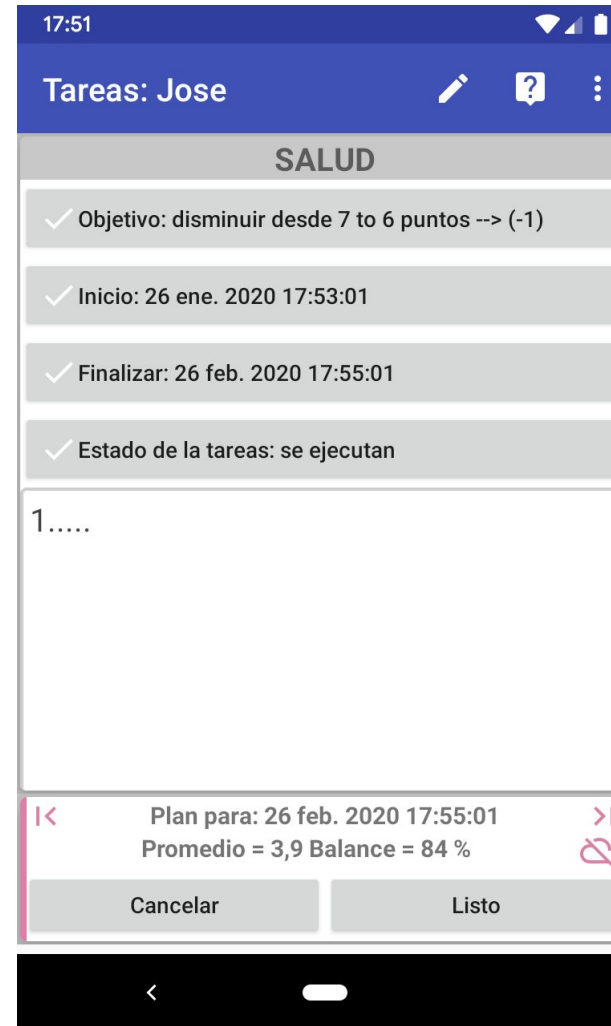
- Jose понял главную мысль баланса – если в сутках 24 часа, при этом колесо жизни, которое он составил занимает все 24 часа ежедневно, то уменьшение хоть одной сферы освободит ему время для перераспределения высвободившегося времени на другие менее развитые у него сферы без понижения уровня имеющегося колеса в целях выравнивания баланса. Но все сферы взаимосвязаны – если он уменьшит показатели по бизнесу или финансам, то его, и так плохие показатели по дому и семье упадут ниже допустимого, что он себе позволить не может. Что делать? Он принимает решение уменьшить время, которое он уделял спорту (здоровье) и больше уделить внимание первоначально личностному росту, справедливо рассудив, что если он больше узнает о планировании и управлении торговым предприятием, то это позволит ему реорганизовать его деятельность так, чтобы высвободить время непосредственно в его бизнесе. Также он понял, что движение в 1 балл в ту или иную сторону, это очень много. Приняв решение, Jose установил цели на колесе по двум сферам жизни, которые он будет осуществлять одновременно: 1. Здоровье – уменьшение времени внимания и сил на поддержание здоровья, поскольку, как он посчитал оно останется в порядке, так и 2. Личностный рост – принято решение изучить книгу по эффективному планированию деятельности предприятия малого бизнеса, чтобы высвободить часть времени занимаемое бизнесом для перераспределения





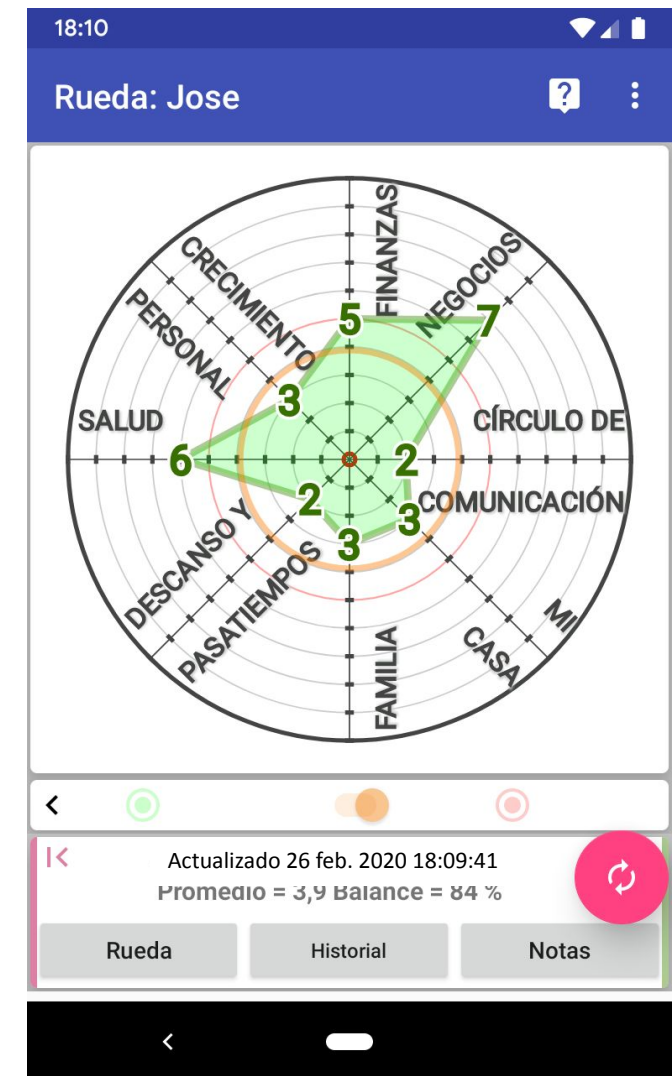
# Реализация выбранных изменений в жизни Jose

- Jose поставил срок 1 месяц для реализации целей по двум выбранным сферам и написал по одной конкретной задаче к каждой цели для выполнения в этот срок. Приложение само напомнит об окончании срока выполнения этих целей для внесения изменений в Колесо Жизни. Далее приступил осуществлению. Он также увидел, что если он достигнет поставленных целей то уровень его колеса не изменится, а баланс станет лучше = 84%.



# Результат первого опыта Jose по работе со своим Колесом Жизни

- Прошел 1 месяц. Jose строго следовал осуществлению своих двух первых целей, выполняя конкретные задачи, которые он выполнял ежедневно. Также он заметил, что здоровье его ничуть не ухудшилось, но он прочитал книгу по управлению деятельностью, что открыло ему дальнейшие возможности для постановки и реализации новых целей. Приложение ему вовремя напомнило об окончании срока по каждой заданной цели и он подтвердил новые, запланированные значения в двух сферах его жизни. Его жизнь начала меняться.



# Дальнейшее Развитие Jose

- Каждый раз, когда Jose ставил себе новые цели, он строго следовал перераспределению времени, внимания и сил от одних сфер в другие, чтобы укладываться в 24 часа. При этом он всегда перераспределял их так, чтобы уровень нового Колеса Жизни был не меньше текущего, а баланс нового колеса выравнивался к 100%. Когда он достигал баланса, то он чувствовал устойчивость и силы для дальнейшего сбалансированного роста уровня своего Колеса Жизни. Но откуда эти силы взялись? Секрет прост – достигнутый баланс Колеса Жизни приводит сначала к переосмыслению своей жизни и позволяет увидеть, что не требуется тратить 24 часа на поддержание его баланса, а только часть времени, для заданного уровня, поэтому можно приступить, свободно, к его сбалансированному росту, укладываясь в те же 24 часа. Поэтому, сбалансированный рост уровня колеса отражает развитие человека, который во истину обладает безграничными возможностями, которых он еще не знает, но уже уверен, что они точно есть.

# Колесо Жизни семьи Jose

- Jose так понравилось добиваться результатов в своей собственной жизни, что этой технике захотели научиться его жена и дочь, которые стали вести свои Колеса Жизни и добиваться баланса шаг за шагом. Каждый из них заметил что улучшение и рост Колеса Жизни одного члена семьи влияет на других, а психологический климат в семье влияет на каждого. Jose заинтересовался данным вопросом и нашел приложение - Колесо Жизни online. Каждый член его семьи установил себе новое приложение, обменялись WH – ссылками на облако и уже смогли независимо от местоположения и времени суток, где бы каждый из них не находился в мире, получать чужие и отправлять свои Колеса Жизни и / или настроения членов своей семьи мгновенно, в момент их изменения у каждого. Таким образом, члены семьи Jose получили возможность знать об изменениях в жизни каждого, конкретно, по сферам жизни каждого, что позволило им лучше понимать друг друга и мгновенно оказывать конкретную, предметную помощь для выравнивания как их колес по отдельности, так и всей семьи в целом как группы. Эта методика работает и это факт.

# Групповое Колесо Жизни

- Колесо жизни группы это сумма Колес Жизни всех участников группы разделённое на количество участников, отдельно, по каждой сфере жизни. Получившееся Колесо Жизни группы воспринимается каждым участником группы как свое личное, когда группа собирается вместе.
- Обычно, Колесо Жизни группы больше по уровню и имеет лучший баланс, что объясняет желание человека находится в данной группе, пока его собственное Колесо Жизни пока еще не сбалансировано или имеет не достаточный по его собственной оценке уровень.
- Пробуйте и проверяйте – теперь у Вас есть рабочий инструмент: **«Колесо Жизни online»**