

КОЛЕСО БАЛАНСА

- **«Колесо жизни»** (сегодня чаще его называют "Колесом жизненного баланса") — прием, который помогает понять, что вы хотите изменить в своей жизни. «Колесо» изобрел Пол Дж. Майер, — инструмент используют на массе тренингов в разных интерпретациях.
- **Замысел** этого приема в том, что анализировать свои жизненные приоритеты удобно с помощью рисунка, где основные направления и ценности жизни представлены как радиусы жизненного круга.

Как же ПОЛЬЗОВАТЬСЯ колесом баланса жизни???

Последовательно выполняем следующие пункты:

1. Определяем сферы жизни

Жизнь человека многогранна - она состоит из множества факторов: общения, самочувствия, карьеры, саморазвития и т.д.

Сформулируйте 8-10 жизненных сфер, значимых для Вас в данный момент. Запишите их на лист бумаги в любой очередности. Например: здоровье, карьера, дом и окружение, семья, отношения, отдых, личностный рост, творчество, духовность.

2. Строим колесо жизненного баланса

1. Нарисовать на листе бумаги круг (или использовать шаблон)
2. Подписать получившиеся сектора.
3. В центре круга поставьте ноль.
4. Каждую из построенных осей-радиусов разделите на 10 отрезков. Нарисуйте через них окружности. Пронумеруйте пересечения радиусов и малых окружностей по порядку от нуля из центра круга до 10. (Ноль на рисунке - полная неудовлетворенность ситуацией, несомненный провал, а 10 - безоговорочная удовлетворенность).

3. Диалог с собой

Ответьте себе на вопрос: "доволен ли я?«

При оценке качества жизни руководствуйтесь исключительно собственными ощущениями, а не ожиданиями окружающих.

Например, для сектора «финансы» основной критерий - хватает ли денег для удовлетворения разумных потребностей.

10 баллов - это именно Ваш максимум здесь и сейчас. Ваша реальная цель и движение к ней

4. Оцениваем баланс жизни

Посмотрите, какое колесо у Вас получилось? Маленькое или большое? Ровное или с пробелами?

- При полной гармонии получится идеально ровное колесо с максимально полными секторами.
- Маленькое колесо или глубокие впадины - признак неудовлетворенности.

Колесо жизненного баланса - это не состояние реальной жизни, а степень ваших ожиданий. Настолько она соответствует мечтам.

5. Возвращаем баланс в жизнь

Ответьте на вопрос: "Почему просели некоторые сферы моей жизни?".

Можете ли Вы изменить ситуацию? Чего хотите достичь? Какая оценка будет удовлетворительной через месяц, квартал, год?

Что нужно сделать, чтобы этого достичь? Прописывайте каждый шаг и ставьте реальные сроки.

Главное в жизни - баланс. Только уделяя время и усилия каждой сфере, можно достигнуть успеха и стать по-настоящему счастливым человеком.

Пример колеса баланса жизни

Духовность: поиск чего-то большего, чем сам человек: смысла жизни, идеи, предназначения. Изучение религии, философии.

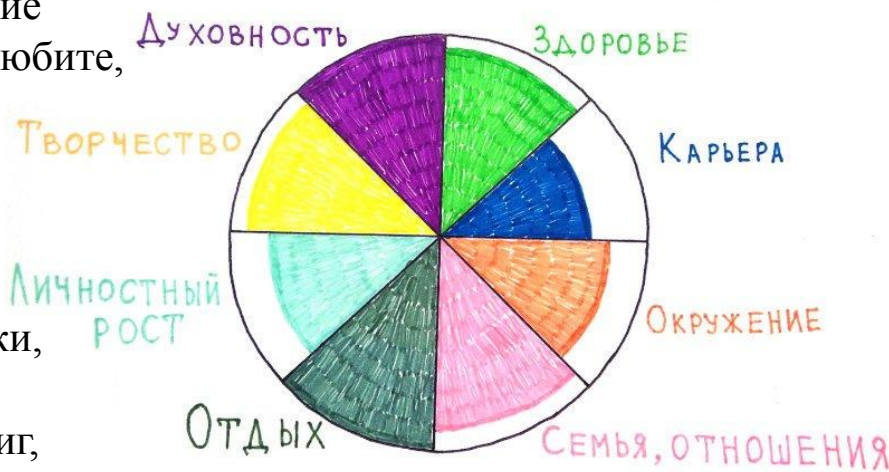
Здоровье: человек без здоровья и энергии – овощ, заниматься спортом, хорошо питаться и достаточно спать – обязательное.

Творчество: развитие того, что вы очень любите, при этом постоянно пробуйте новое.

Личностный рост: развитие себя как личности: ум, навыки, знания, привычки, характер, чтение книг, изучение языков и нового.

Отдых: отдыхать нужно качественно, так же как и работать, путешествия, новый опыт, развлечения – все это даёт энергию и округлость колесу жизни.

КОЛЕСО БАЛАНСА ЖИЗНИ



Карьера, деньги: в первую очередь, это финансовый достаток, если его нет, трудно говорить о жизненном балансе.

Дом и окружение: условия жизни, комфорт, уют, безопасность, порядок

Семья, отношения: семья и/или отношения с любимым человеком, отношения с самыми близкими. Сложно жить счастливо, когда здесь нет любви.