Вправа на 1 хвилину "Колесо Життя"

Цю вправу потрібно робити мінімум один раз на місяць, щоб бачити, на чому ви їдете по своєму життєвому шляху, а на чому стоїте на місці.

Життя будь-якої людини складається з різних аспектів: фінанси, здоров'я, любов, відпочинок і т.д.

Дуже важливо намагатися дотримуватися балансу в усіх напрямках. Інакше за вас це зробить саме життя.
Багато працювали - захворієте і отримаєте вимушену відпустку, не стежите за здоров'ям - рано чи пізно доведеться звернутися за допомогою до медиків...
Отже, давайте робити вправу!

Візьміть аркуш паперу і перемалюйте на нього колесо з картинки. Тепер оцініть свої успіхи в кожній сфері за шкалою від 1 до 10. А потім з'єднайте позначки ваших успіхів лінією по колу.

В результаті отримаєте своє персональне Колесо життя, а разом з ним і розуміння, чому особисто вам потрібно приділити більше уваги, а на що - менше. У яких областях у вас дисбаланс.

До речі, не впадайте у відчай, якщо у вас ні в одній шкалі немає оцінок в 10 балів. Зазвичай оцінка 10 - це ознака того, що незабаром людини чекає в цій сфері якісно нові зміни, переоцінка цінностей.

Успіху всім