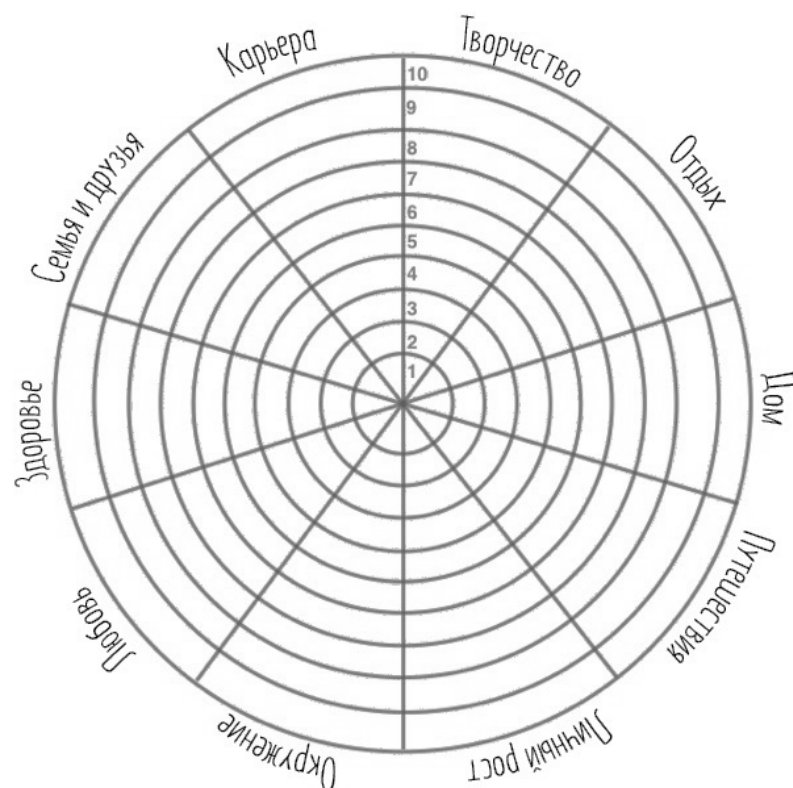


LEVEL 10 LIFE

КОЛЕСО БАЛАНСА ЖИЗНИ



Чтобы стать счастливее, мне нужно:



Творчество_____

Отдых_____

Дом_____

Путешествия_____

Личный рост_____

Окружение_____

Любовь_____

Здоровье_____

Семья и друзья_____

Карьера_____

Жизненный баланс – удовлетворение от своей жизни в каждом из её аспектов. Метод «колесо жизни» – отличный способ оценить, какая из сфер жизни устраивает, а какую необходимо «прокачать». Оцените текущее состояние каждой сферы по шкале от 1 до 10 баллов (1 – ужас, 10 – всё замечательно). Получите колесо жизненного баланса вашей жизни. Сфера, которая набрала мало баллов – главный источник вашей неудовлетворенности. Улучшая её – улучшаете общее ощущение благополучия.

Упражнение можно делать раз в 1–3 месяца, чтобы видеть прогресс.