



МОДУЛЬ 1

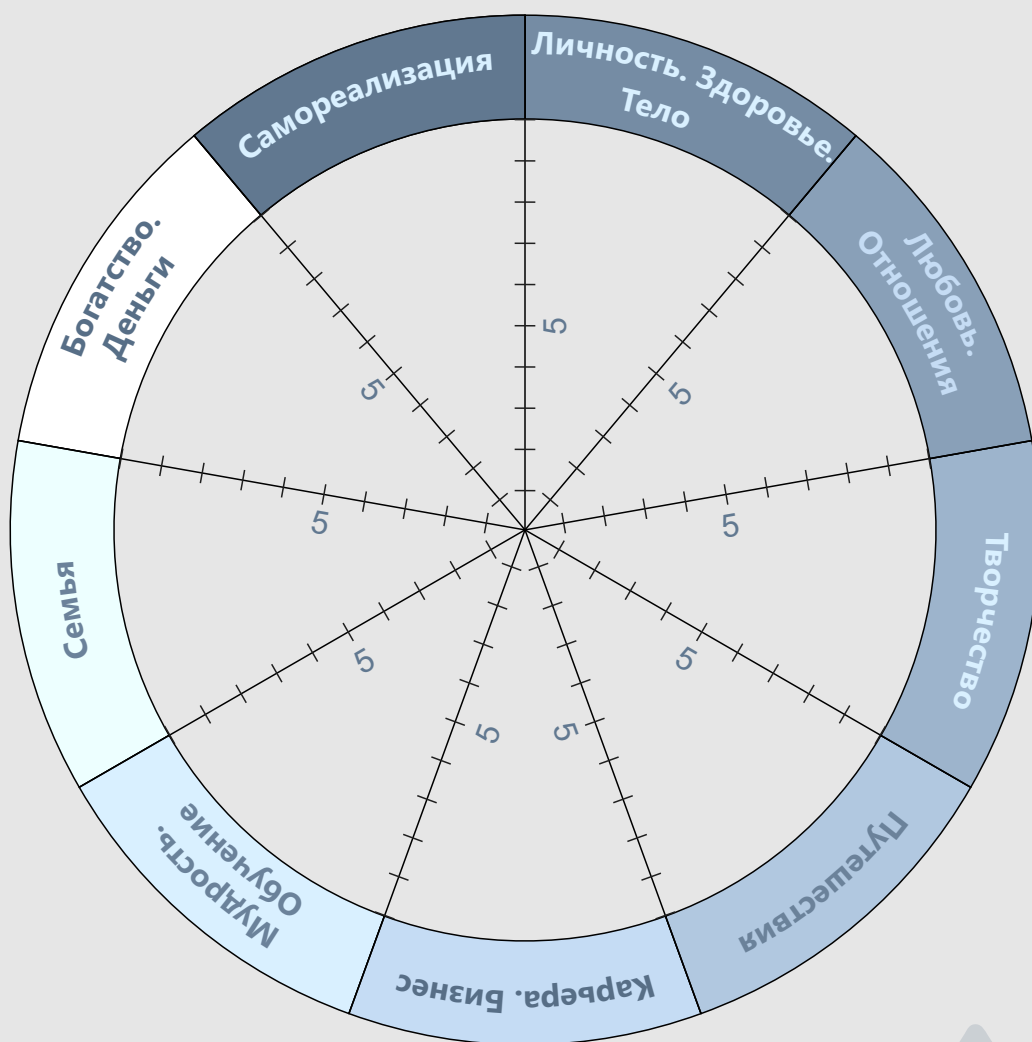
УРОК 1

# «КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА»





## Составляем «Колесо Жизненного Баланса»





## Расшифровываем сферы жизни.

### 1. Личность. Здоровье. Тело.

- Подсказки:

Конкретно вы. Все желания связанные со здоровьем и красотой, личностное и духовное развитие.

- Например:

Я хочу и делаю по воскресеньям утренние пробежки, начиная с апреля месяца.

Я хочу и хожу на занятия по восточным танцам, научиваюсь двигаться красиво, подчеркиваю фигуру, ищу и нахожу профессионала преподавателя. Стоимость занятий ₹ в месяц. Стоимость включаю в семейный бюджет.

Я хочу и у меня нет аллергии на молочные продукты. Записываюсь и хожу на процедуры в такой-то центр к такому-то врачу. Предварительно сдаю анализы. Стоимость процедур = ₹.

Я хочу и ощущаю легкость и гармонию внутри. Для этого я каждое утро делаю медитацию минимум по 15 минут.

### 2. Любовь. Отношения. Союз.

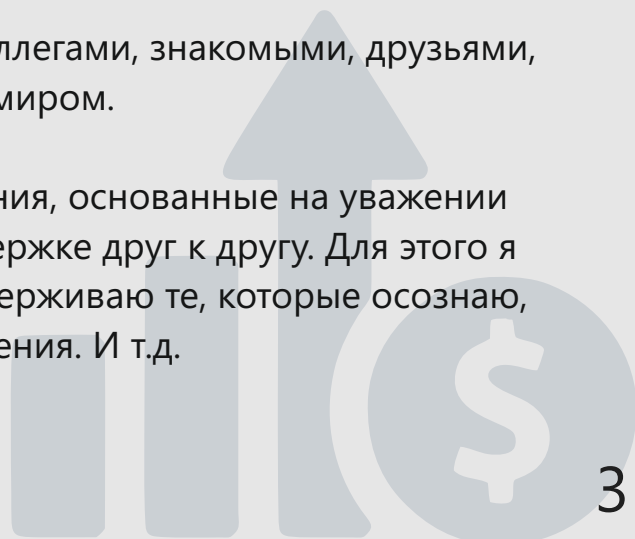
- Подсказки:

Касается всех, кроме семьи (дети, мама, папа, братья, сестры, бабушки, дедушки и прочие родственники).

Отношения с противоположным полом, коллегами, знакомыми, друзьями, начальником, с самим собой, вселенной и миром.

- Например:

Я хочу и создаю с любимой женой отношения, основанные на уважении друг к другу, внимании друг к другу и поддержке друг к другу. Для этого я выслушиваю все идеи и мысли жены. Поддерживаю те, которые осознаю, что наполнят мою жену, меня, наши отношения. И т.д.





### **3. Дети. Творчество. Хобби.**

- Подсказки:

Пишем только тех детей, которых хотим (которых еще нет).

Творчество – это хобби, которым постоянно хотел(а) бы заниматься. Какие-то курсы, процедуры (например, массаж), рисование, пение, плавание.

Или то, что хотели бы попробовать, например, покататься на лошадях, на серфинге, подрифтовать, пройти курс фотографии, поплавать с дельфинами, полетать на парашуте или воздушных шарах, подняться на какую-то высокую точку.

- Например:

Я хочу и играю в игру кэш флоу. Для этого я записываюсь на игру или в сообщество, где играют в эту игру. Стоимость = Р.

Я хочу и летаю на парашуте. Для этого, летом, записываюсь на полёт, прохожу инструктаж. Стоимость = Р.

### **4. Путешествия. Помощники. Покровители.**

- Подсказки:

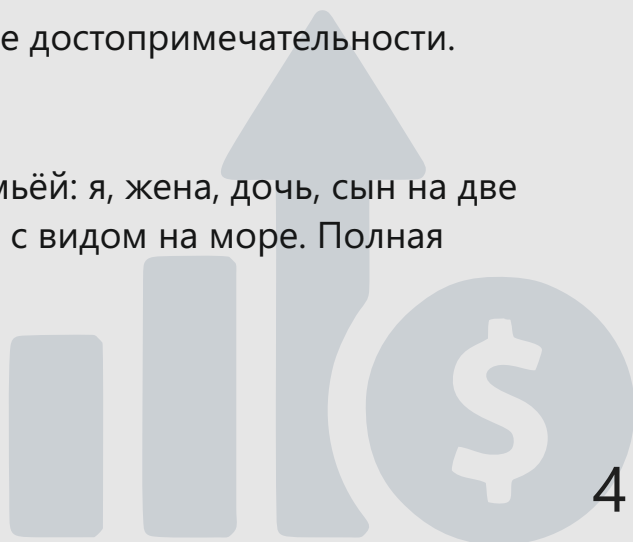
Помощники: по дому и по жизни: няни, домработницы, тренеры, водители, коучи, репетиторы, бизнес-ассистенты.

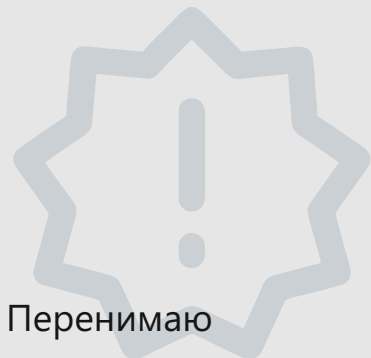
Покровители: звезды какие-то (с кем-то познакомиться, побывать на концерте). Менторы. Наставники. Лидеры в какой-то отрасли. Бизнесмены с имеющимся доходом, к которому вы стремитесь.

Путешествия: конкретные места, конкретные достопримечательности.

- Например:

Я хочу и посещаю в июне Таиланд. Всей семьёй: я, жена, дочь, сын на две недели. Катаемся на слонах. Снимаем отель с видом на море. Полная стоимость Р.





Я хочу и знакомлюсь с наставником в области психологии. Перенимаю её/его опыт работы с клиентами: как и где привлекать, как продавать, как вести клиентов, что давать на сеансах. Для этого я изучаю от 10-ти и более ведущих специалистов в этой области. Обращаюсь к ним, нахожу в одном/одной из них наставника. Я хочу и обращаюсь к наставнику за советами на безвозмездной основе.

## **5. Карьера и Бизнес.**

- Подсказки:

Повышение на работе, по карьерной лестнице, развитие на работе в профессиональном плане.

Бизнес:

- хочу, открываю какой-то бизнес;
- в существующем бизнесе планы на год: стратегические, тактические, миссия.

Лидер в какой-то нише/ рынке/ отрасли.

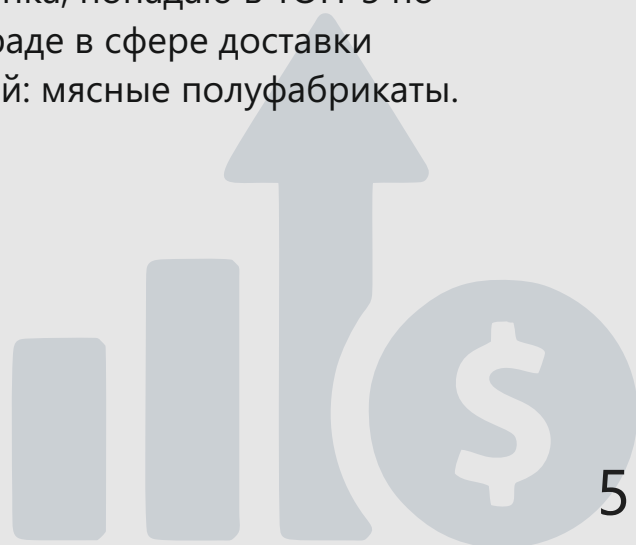
Конкретный доход:

- выручка в месяц, за год;
- чистая прибыль в месяц, в год.

- Например:

Я хочу и выхожу по компании на выручку от 500 000 рублей в месяц с мая 2023 года. Для этого я ...

Я хочу и развиваю компанию до лидера рынка, попадаю в ТОП-3 по годовому товарообороту 2023, в Калининграде в сфере доставки продуктов питания местных производителей: мясные полуфабрикаты.





## **6. Мудрость. Знания. Интеллект. Обучение.**

- Подсказки:

Всё, чему вы хотите научиться.

Научиться что-то готовить, какие-то курсы пройти или марафон.  
Иностранные языки. Необычные навыки освоить. Пройти дополнительные курсы по инвестициям. Обучение за границей.

- Например:

Я хочу и овладеваю навыком управления семейным бюджетом и личными финансами. Прохожу в январе-марте курс «Капитал» у Александра Шумейко до конца. Выполняю все домашние задания. Стоимость к оплате/доплате = ₽.

## **7. Семья. Дом. Общество.**

- Подсказки:

Отношения с нашими родителями, детьми, родственниками.  
Прописываем отношения с каждым членом семьи отдельно.

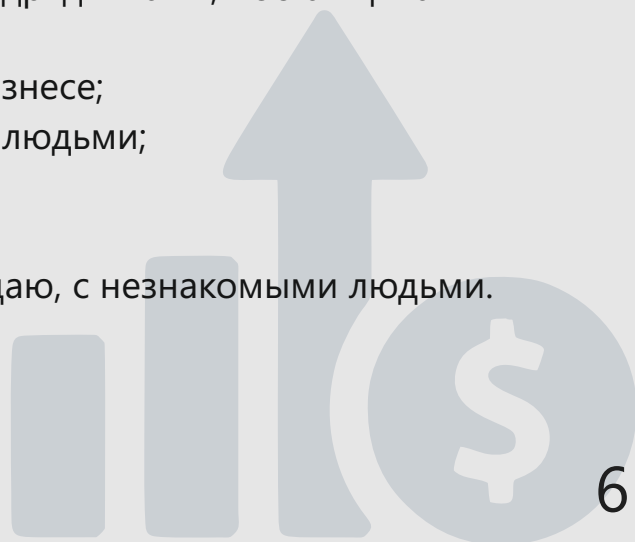
Недвижимость для семьи, там, где вы лично живёте, хотите жить со своей семьёй.

Это может быть несколько желаний.

Ремонт – сюда же.

Общество:

- какие у меня отношения в коллективе на работе;
- какие у меня выстроены отношения с сотрудниками в бизнесе;
- какие у меня отношения с партнёрами, подрядчиками, поставщиками в бизнесе;
- какие у меня отношения с клиентами в бизнесе;
- какие у меня отношения с окружающими людьми;
- какие у меня отношения с друзьями;
- какие у меня отношения со знакомыми;
- какие у меня отношения, какими я их создаю, с незнакомыми людьми.





- Например:

Я хочу и проявляю честность по отношению к себе и всем окружающим в каждой мысли, слове, действии.

Я хочу и проявляю доброту по отношению ко всем окружающим в каждой мысли, слове, действии.

Я хочу и привлекаю в свою команду амбициозных, позитивных, честных, творчески мыслящих, ответственных, добрых, энергичных людей.

## **8. Богатство. Деньги. Процветание.**

- Подсказки:

Любые вещи, техника, машина, велосипед.

Коммерческая недвижимость.

Недвижимость под сдачу внаём.

Прочие разные виды активов (облигации, акции, криптовалюта и так далее).

Финансовая подушка.

Капитал. Его состав и размер в денежном выражении, который вы хотите накопить, создать в текущем году.

- Например:

Я хочу и покупаю новый ноутбук за 120 000 рублей Apple. Тонкий air, золотистого цвета.

Я хочу и покупаю платье такого-то цвета, такого-то бренда, такого-то фасона. Стоимость = Р.

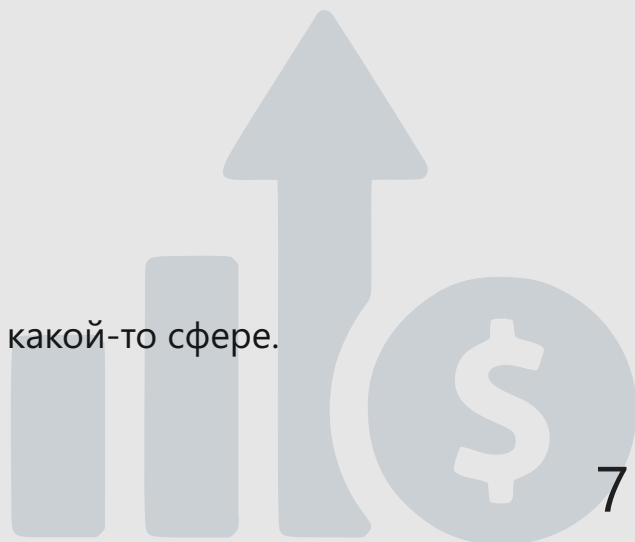
## **9. Слава. Призвание. Самореализация.**

- Подсказки:

Сфера признания.

В том числе признания от членов семьи.

Те высоты, которые вы хотели бы достичь в какой-то сфере.





· Например:

Я хочу и получаю узнаваемость как преподаватель по ... Меня приглашают выступать на разные конференции, семинары, мастер-классы в Калининграде.

Я хочу и становлюсь мастером в ... Меня приглашают на федеральные телевизионные каналы. Я выступаю на конференциях по всей России.

Я хочу и становлюсь предпринимателем. Запускаю бизнес в сфере... У меня всё получается, я занимаюсь любимым делом, раскрываю свой потенциал в ...

Я хочу и получаю благодарности от родителей / коллег. Я делаю для них ..., проявляюсь во внимании к ним, часто звоню, интересуюсь их жизнью. Мы постоянно собираемся на посиделки раз в две недели.

