**Soft skills week14**

Два месяца назад, мы делали упражнение “Колесо жизненного баланса”. Мы наметили по 2-3 шага. Давай проведём аудит:

* Какие сферы сейчас в фокусе? – отдых, отношения, учёба;
* Чем сейчас наполнена жизнь – К середине блока по JS почувствовала, слишком много учёбы и слишком мало отдыха. Даже в отпуск ездила с учёбой и это было неверным решением. Надо было отдохнуть. Потому что всю следующую неделю я боролась с собой и в итоге остановилась и немного отдохнула;
* Поменялись ли приоритеты – Нет, приоритеты остались те же;
* Какие сферы нуждаются в дополнительном внимании – Отдых (лето само себя не проживёт) и спорт (хочется добавить больше физической активности)

*Ответ неделя 7:*

На данном этапе жизни наиболее приоритетными являются следующие сферы:

- учёба: здесь я получаю новые навыки и умения, чтобы в будущем добавит работе +1;

- здоровье: актуальная сфера всегда, но сейчас получается особенно, потому что после начала обучения выявились некоторые факторы, которыми надо заниматься. Например, от постоянного сидения начала болеть шея и спина, следовательно, надо идти на массаж;

- отношения/семья: это моя поддержка.

Следом за ними идут:

- работа;

- спорт: занимаясь спортом я не только поддерживаю в порядке свое физическое здоровье, но и разгружаю голову, даю информации время, чтобы структурироваться и уложиться в голове;

-отдых.

Хотелось бы добиться устойчиво высокого результата во всех сферах, но не уверена, что это в принципе возможно, потому что время ограничено, и уделяя его какой-то одной сфере ты забираешь его у другой.

Я довольна нынешним положением дел и стараюсь, чтобы стало ещё лучше.