Week 7 Softskills.

**2 часть упражнения**

Необходимо проанализировать, что можно сделать в той или иной сфере для гармонизации жизни. Здесь всё индивидуально.

Если захочешь, то можно выровнять значения - уменьшить важность одной или сделать что-то для выравнивания других сфер. Не обязательно работать со всеми сферами. Вопросы, на которые необходимо ответить:

1. Какая сфера для тебя важнее всего?
2. Какого результата в ней ты хочешь добиться?
3. Как ты это узнаешь?
4. Что это тебе даст?
5. От чего придется отказаться?
6. Как это повлияет на другие сферы жизни?
7. Какие действия помогут улучшить удовлетворенность в этой сфере на + 1?
8. Какие свои сильные стороны ты можешь применить, чтобы достичь изменений быстрее или лучше?
9. К кому можно обратиться, чтобы получить недостающие знания или поддержку?

*Запиши 2-3 конкретных шага.*

Ответ:

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.