

Методика «Колесо жизни»

(Электронная Версия Методики Находится
на этой же страничке сайта . Файл «Это Интересно»)

Цель: выявление наиболее приоритетных жизненных сфер и постановка задач для достижения гармонии и баланса в жизни.

1. Составление колеса жизни.



Инструкция. Поделите каждый сектор от 0 баллов до 10 баллов. Оцените свой реальный уровень сфер по шкале: 0 баллов – совершенно не удовлетворен и 10 баллов – абсолютно удовлетворен. Заштрихуйте Ваше сегодняшнее «Колесо жизни», используйте разные цвета.

2. Анализ «Колеса жизни».

Инструкция. В идеале «Колесо жизни» должно «катиться». Чем больше заштрихованный диаметр, тем выше удовлетворенность. Посмотрите на свое «колесо» и подумайте, можно ли далеко уехать на таком колесе, которое у Вас получилось. Определите для себя, чего вам не хватает в каждой сфере до уровня удовлетворенности «10». Подумайте и напишите, что Вы можете (планируете) сделать для того, чтобы возобновить баланс (3-5 шагов по каждому сектору с указанием конкретного временного промежутка на реализацию этих шагов).



Разумеется, оценка будет субъективной – основанной на собственных ощущениях. И, тем не менее, при выставлении баллов важно не лукавить, отображать реальное положение дел, а не то, которое хотелось бы видеть. Иначе дальнейшая работа с «колесом» не имеет смысла. Описание основных сфер представлено ниже.

Здоровье и спорт. Здоровье является важным ресурсом для счастливой жизни, и зачастую человек вспоминает о своем здоровье, когда имеет с ним проблемы. По мнению врачей, полностью здоровых людей в наше время нет. Однако каждый индивид в состоянии проанализировать, когда он был более здоров: в этом году или в прошлом. При оценке этого сектора, помимо сравнения с прошлым, важно обратить внимание на такие вещи как образ жизни и степень физических нагрузок.

Друзья и окружение. Здесь человек должен задать самому себя ряд вопросов. Хватает ли вам общения? Насколько оно позитивно? Хотели бы вы изменить что-то в вашем окружении?

Отношения и семья. В этом секторе человек должен оценить насколько он счастлив в браке (если женат/замужем), удовлетворенность в отношении с членами семьи, любимым человеком.

Работа и учеба (Карьера и бизнес). Удовлетворенность своей карьерой — еще один определяющий фактор гармоничной жизни. Наемному работнику следует оценить степень удовлетворенности своей профессией, рабочим местом, коллективом и т.д. Предпринимателям - насколько интересен бизнес, которому отдается время и энергия. Важно обратить внимание на то, сколько энергии тратит личность на свою работу. Так, если после рабочего дня не остается никаких сил и настроения, вероятно, человек занимается не своим делом.

Финансы. В данном секторе необходимо оценить удовлетворенность своим финансовым положением, исходя из собственных потребностей. Разумеется, уровень притязаний у каждого разный, и, та сумма, которая для одного будет соответствовать отметке 10, для другого, к примеру, лишь трем. Так, если вы зарабатываете 30 тысяч, а желаете получать 100 тысяч, вы ставите отметку в 3 балла.

Хобби. (Духовность и творчество). Достаточно индивидуальный и многогранный сектор. Есть люди, которые постоянно находятся в творческом поиске, есть люди, которые увлекаются астрологией, эзотерикой, нумерологией, мифологией и т.д., задаются вопросами о смысле жизни и тайнах мироздания. Если вы задаете себе такие вопросы, значит, вы находитесь на пути духовного роста. Если же нет – стоит об этом подумать. К творческой деятельности относятся рисование, пение, игра на музыкальных инструментах, танцы, поэзия – все то, что является развитием внутреннего «Я».

Личностный рост. Личностный рост — это приобретение новых навыков, постановка новых целей и их достижение. Личностный рост — это повышение квалификации, прохождение тренингов, чтение специальной литературы, связанной с профессиональной деятельностью, литературы по саморазвитию.

Отдых. Яркость жизни. В первую очередь, этот сектор отвечает за то, чем человек занимается в свободное от работы время, насколько интересно он проводит свой досуг и какие эмоции получает от этого. Если у вас есть какое-то хобби или увлечение, от которого вы получаете положительные эмоции, оценка в этом секторе будет высокой. Примером могут служить всевозможные путешествия, катание на велосипеде, сноуборде, лыжах, отдых на природе и т.д.