

KOLESO ŽIVOTA

Je jednoduchý a efektívny nástroj, ktorý nám aj vizuálne pomáha, zorientovať sa v tom, **ako to aktuálne v živote máme**.
Existujú rôzne alternatívy. Ja som pre Vás pripravila variantu, kde si môžete sami posvietiť na to, ako to u Vás vyzerá so **spokojnosťou** v živote.

Ak Vás zaujíma aj komplexnejšia a hlbšia práca s Kolesom života, budem sa veľmi tešiť, ak si u mňa rezervujete termín na **koučing**, kde sa na to spolu pozrieme do detailu.



Postup

List s kolesom si vytlačte alebo prekreslite na samostatný papier.

Zamyslite sa, ktoré aspekty alebo **piliére tvoria Váš život**. Využite segmenty (8) v kolese na ich zaznamenanie. Tieto oblasti môžu byť rôzne v závislosti od Vašej osobnej situácie. Môžete si vyplniť aj menší počet segmentov, ako je 8. Tu je malá inšpirácia:

- Zdravie a telesná pohoda
- Vzťahy a rodina
- Práca a kariéra
- Osobný rast a vzdelávanie
- Financie
- Zábava a voľný čas
- Spiritualita alebo viera
- Sebaláska a sebareflexia

Každý segment ohodnotte podľa toho, ako sa v tejto oblasti života **práve cítite**.
Použite **škálu od 1 do 10**, kde:

- 1 znamená, že v tejto oblasti života ste veľmi nespokojný alebo sa jej nevenujete,
- 10 znamená, že ste v tejto oblasti života úplne spokojný a cítite sa naplnený.

V každom segmente si zároveň **vyfarbite časť**, ktorá zodpovedá Vášmu hodnoteniu (napr. pre hodnotu 3, si vyfarbite 3 políčka v danom segmente).

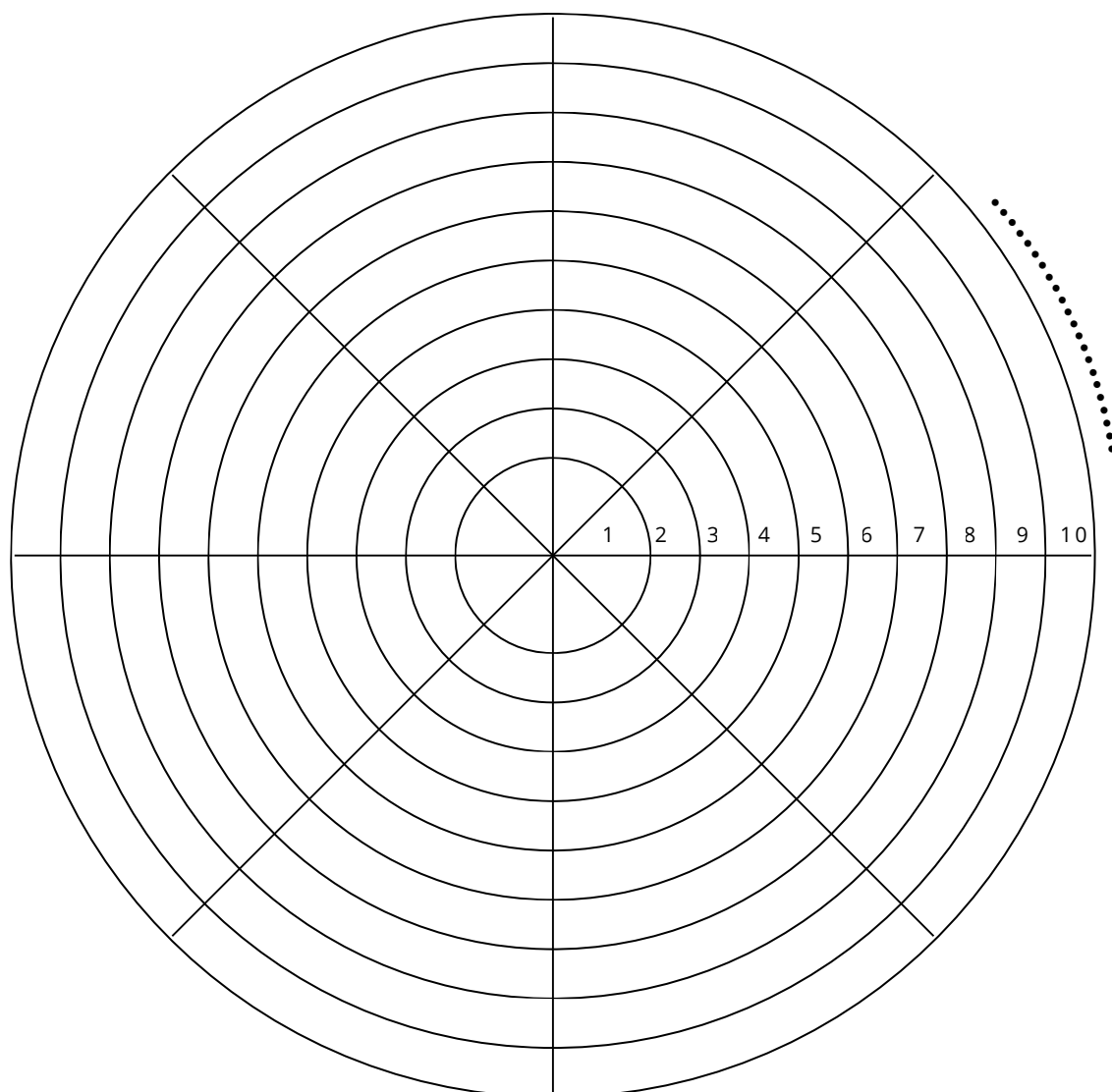
Pozrite sa na **výsledný tvar kolesa**. Ak máte segmenty, ktoré sú výrazne nižšie ako iné, znamená to, že tieto oblasti Vášho života možno potrebujú viac pozornosti a zlepšenie. Naopak, ak je niektorý segment veľmi vysoko, môžete byť v tejto oblasti spokojný, ale aj tu je priestor na udržanie alebo ďalší rozvoj.

Rozšírené otázky na vyhodnotenie nájdete na samostatnom liste.

Tipy:

- Koleso si môžete aktualizovať, aby ste videli, ako sa Váš život v čase vyvíja.
- Budte k sebe úprimný.

KOLESO ŽIVOTA



Moje postrehy

Dátum:

KOLESO ŽIVOTA

Doplňujúce otázky:

- Kde vidíte najväčšiu nerovnováhu vo Vašom živote? Ako by ste chceli túto oblasť zlepšiť?
- Aká oblasť života si zaslúži viac Vašej pozornosti v súčasnosti? Čo konkrétne by ste mohli urobiť pre jej zlepšenie?
- Ak by ste mali dosiahnuť rovnováhu v každej oblasti života, čo by to pre Vás znamenalo? Aký by to malo dopad na vaše celkové šťastie a spokojnosť?
- Ktoré oblasti života Vám prinášajú najväčšiu radosť a naplnenie? Ako by ste mohli tieto oblasti ešte viac posilniť?
- Existujú nejaké hodnoty alebo presvedčenia, ktoré ovplyvňujú Váš pohľad na jednotlivé oblasti života? Ako tieto hodnoty ovplyvňujú Vaše rozhodovanie a konanie?
- Ak by ste si mali vybrať jednu oblasť života, na ktorú sa tento mesiac zameriate, ktorá by to bola? Čo konkrétne by ste v tejto oblasti chceli dosiahnuť? Čo pre dosiahnutie zámeru môžete urobiť hneď?
- Ak by ste mali príležitosť zmeniť niečo v minulosti týkajúce sa rovnováhy vo Vašom živote, čo by to bolo? Ako by vám to pomohlo dostať sa tam, kde chcete byť dnes?
- Aké kroky by ste mohli urobiť, aby ste zlepšili svoju emocionálnu pohodu a vytvorili väčšiu rovnováhu medzi všetkými oblasťami života?