

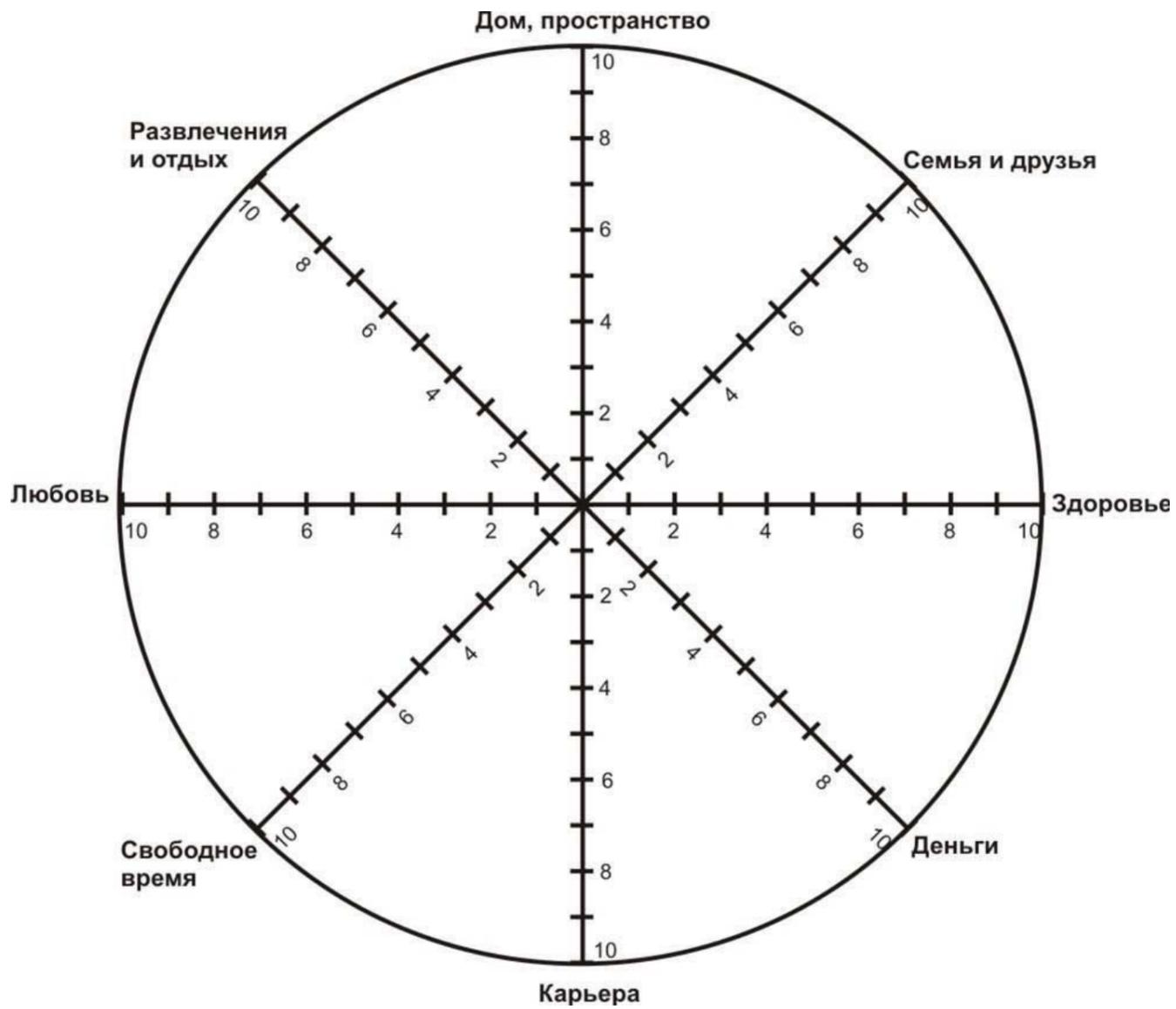
## Методика «Колесо жизненного баланса»

(Пол Дж. Майер)

**Цель: 1.** Выявить:

- Чем наполнена жизнь;
  - Что стоит в приоритете;
  - Какая сфера нуждается в дополнительном внимании;
2. Определить шаги, которые повлияют на ситуацию.

*Бланк для работы* (можно распечатать готовый или нарисовать самому)



### **1 часть упражнения**

➤ Первая часть упражнения, заключается в том, чтобы **определить сферы, в которых вы «вращаетесь» на данный момент** (вы можете выделить собственные сферы)

**Наиболее часто выделяют следующие направления:**

- Здоровье
- Личностный рост
- Внутренний мир
- Карьера
- Хобби
- Семья
- Отношения с окружающими
- Отдых
- Воспитание детей
- Внешний вид
- Спорт
- Учеба
- Любовные отношения
- Деньги

➤ Далее по 10-балльной шкале нужно оценить свою удовлетворенность каждой из сфер. Необходимо не просто ставить балл навскидку, а именно анализировать. Для этого представить, как бы выглядела жизнь, если бы данная сфера удовлетворяла на 10 баллов. А затем соотнести с текущим положением.

### **2 часть упражнения**

✓ Необходимо проанализировать, что можно сделать в той или иной сфере для гармонизации жизни. Здесь всё индивидуально. Нужно выровнять значения - уменьшить важность одного или сделать, что-то для выравнивания других сфер. Не обязательно работать со всеми сферами.

Вопросы, на которые необходимо ответить:

1. Какая сфера, на Ваш взгляд, ключевая?
  2. Какого результата Вы хотите добиться?
  3. Как Вы это узнаете?
  4. Что это Вам 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 сильные стороны Вы можете применить, чтобы достичь изменений быстрее или лучше?
  9. К кому можно обратиться, чтобы получить недостающие знания или поддержку?
- ✓ Запишите 2-3 конкретных шага.