

Koło Życia

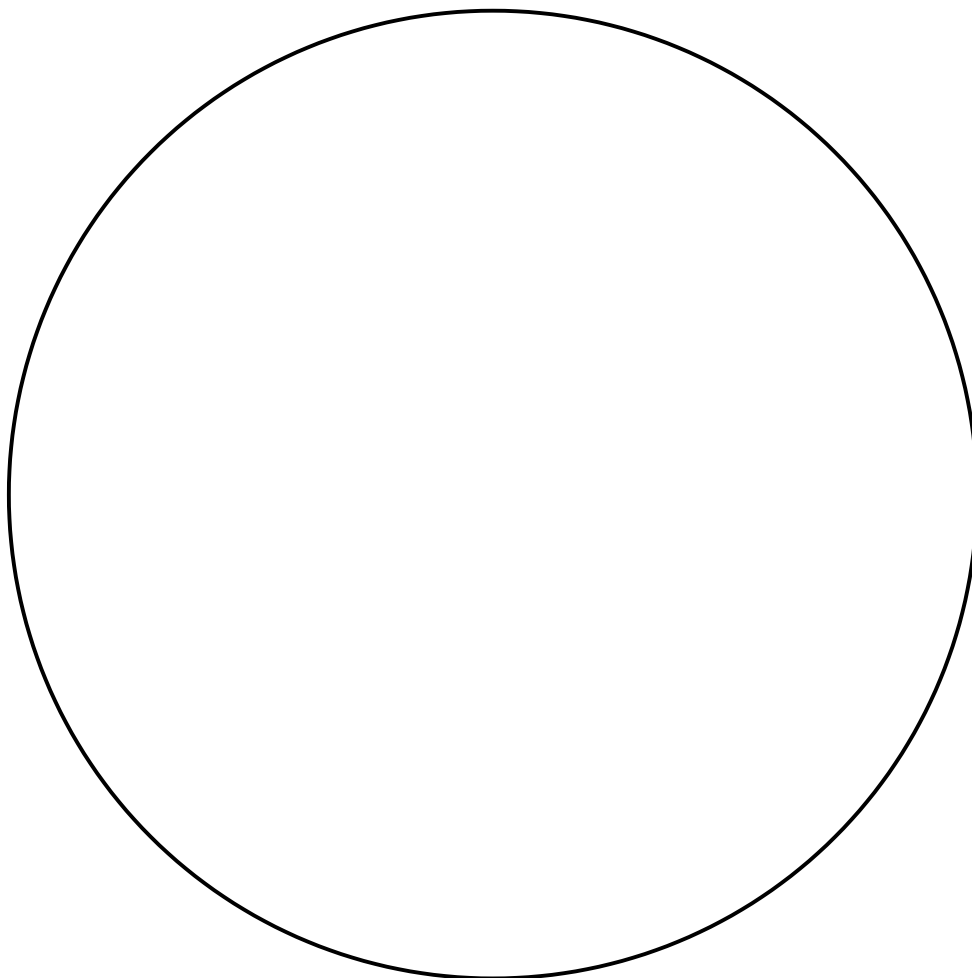
Życie to skomplikowana układanka, a codzienne wyzwania mogą sprawić, że łatwo zapominamy o potrzebie równowagi i o tym, co naprawdę przynosi nam satysfakcję. „Koło Życia” to proste, ale skuteczne narzędzie, które pomaga spojrzeć na swoje życie z szerszej perspektywy. Umożliwia dostrzeżenie, w których obszarach czujemy się spełnieni, a w których moglibyśmy wprowadzić drobne zmiany, by poczuć się pełniej i szczęśliwiej.

Pamiętaj – to ćwiczenie nie służy ocenie, a raczej refleksji i wsparciu. Zatrzymaj się na chwilę, poświęć sobie czas i z czułością przyjrzyj się każdemu obszarowi swojego życia. To moment na spokojną analizę i wyznaczenie kierunków, które mogą pomóc Ci znaleźć więcej harmonii i zadowolenia.

Krok ①

1. Poniższe koło i podziel je na 8-10 równych części.

Każda część będzie reprezentować jeden z ważnych obszarów życia.



1. Przypisz nazwy do poszczególnych sekcji, wybierając te, które najbardziej odzwierciedlają Twoje priorytety i wartości.

Poniżej znajdziesz przykładowe obszary:

- Zdrowie Fizyczne – ogólne samopoczucie, kondycja, poziom energii.
- Zdrowie Psychiczne i Emocjonalne – równowaga emocjonalna, odporność psychiczna, spokój.
- Kariera i Praca – poziom zadowolenia z pracy, realizacji zawodowej.
- Finanse – satysfakcja z finansów, poczucie stabilności i bezpieczeństwa.
- Relacje i Rodzina – jakość relacji z bliskimi, poczucie wsparcia i więzi.
- Rozwój Osobisty i Edukacja – chęć nauki, rozwój umiejętności, realizacja celów.
- Rozrywka i Odpoczynek – czas na hobby, relaks, rozrywkę.
- Duchowość i Wartości – poczucie sensu, kontakt z wartościami, refleksja nad życiem.
- Otoczenie i Dom – zadowolenie z miejsca zamieszkania, komfort przestrzeni.
- Społeczność i Wsparcie – zaangażowanie społeczne, poczucie przynależności, pomaganie innym.

Krok ②

1. Oceń swoje zadowolenie w każdym obszarze w skali od 1 do 10, gdzie:

- 1 oznacza bardzo niski poziom satysfakcji,
- 10 oznacza pełne zadowolenie i spełnienie.

2. Na każdej osi zaznacz punkt odpowiadający Twojej ocenie dla danego obszaru.

Krok ③

1. Połącz zaznaczone punkty na każdej osi, tworząc zamkniętą linię, która pokaże kształt Twojego „Koła Życia”.

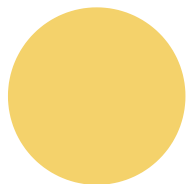
2. Oceń, czy Twoje koło ma regularny, okrągły kształt (oznaczający równowagę), czy jest nieregularne, co może wskazywać na nierówności między poszczególnymi obszarami.

Krok ④

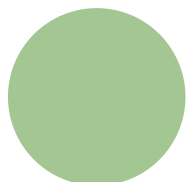
1. Obszary do poprawy: Przyjrzyj się obszarom z niższymi ocenami – mogą one wymagać większej uwagi i podjęcia działań.

2. Działania: Zastanów się nad konkretnymi krokami, które możesz podjąć, aby podnieść poziom zadowolenia w tych obszarach. Skup się na realnych, wykonalnych zmianach.

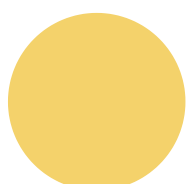
Pytania refleksyjne:



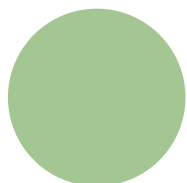
W którym obszarze jestem najbardziej zadowolony i co mnie najbardziej cieszy?



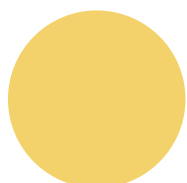
Co jest główną przyczyną mojego zadowolenia w najwyżej ocenionych obszarach?



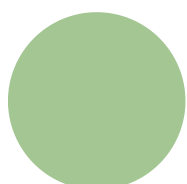
Które obszary są najbliższej środka? Co mogę zrobić, aby poprawić wyniki w tych obszarach?



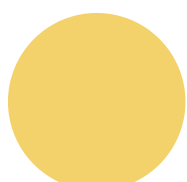
Czy niski wynik w danym obszarze wynika z czynników zewnętrznych, na które mam ograniczony wpływ, czy z mojego podejścia i działań?



Jakie małe, konkretne kroki mogę podjąć już teraz, aby poprawić ocenę w najniżej ocenionym obszarze?



Które z obszarów wpływają na siebie nawzajem? Jak poprawa jednego z nich może pozytywnie wpłynąć na inne?



Czy mogę wprowadzić zmiany w najniżej ocenionych obszarach bez poświęcania równowagi w innych?

Koło Życia to narzędzie, które pozwoli Ci z czułością spojrzeć na swoją sytuację życiową. Pamiętaj, że Twoje potrzeby i cele mogą się zmieniać – to naturalne. Bądź dla siebie wyrozumiały i traktuj to ćwiczenie jako pierwszy krok w kierunku świadomego życia w zgodzie z własnymi wartościami i pragnieniami.