

DELOVNI ZVEZEK: KOLO ŽIVLJENJA

TVOJA VIZIJA

Zapiši svojo vizijo, kam želiš, da te življenje pelje.

TVOJ CILJ

Kaj bi rada odnesla od tega izziva? Zapiši si cilj/cilje, ki jih želiš doseči.

VAJA: KOLO ŽIVLJENJA

Kolo življenja ti poda sliko/stanje trenutnega stanja, kako si zadovoljna z življenjem in kje se nahajaš na posameznih področjih.

Namen vaje je ozavestiti posamezna področja v tvojem življenju ter splošno zadovoljstvo v življenju.

Vaja preverja, kako uravnotežena so različna področja. Najbolj idealno, uravnoteženo kolo je tisto, pri katerem so vsa področja zastopana v približno enaki meri.

NAVODILA:

- ✓ Vsak del kroga predstavlja posamezno področje tvojega življenja: DELO/ŠTUDIJ, FINANCE, DRUŽINA, SAMOPODOBA, OSEBNA RAST, LJUBEZEN, ZDRAVJE ... Izberite področja, ki so za vas najbolj pomembna.
- ✓ Notranja točka kroga je vredna 0, zunanja pa 10. Če si torej izredno zadovoljna, bo vrednost 10, če ne pa nižja.
- ✓ Uporabljalj barve (npr. za vsako pomembno življenjsko področje svojo barvo).



NEKAJ VPRAŠANJ ZA LAŽJE REŠEVANJE:

DELO/ŠTUDIJ/KARIERA

Imaš rada svoje delo?

Greš z veseljem v službo?

FINANCE/DENAR

V kakšnem stanju so tvoje finance?

Imaš prihranke?

Imaš finančni načrt?

LJUBEZEN

Kako ljubljena se počutiš v tvojem življenju?

Kakšen je partnerski odnos?

ZDRAVJE

Kako zdrava si?

Ali piješ dovolj?

Kakšna je raven stresa?

Kakšna je raven energije?

SAMOPODOBA

Ali se spoštuješ?

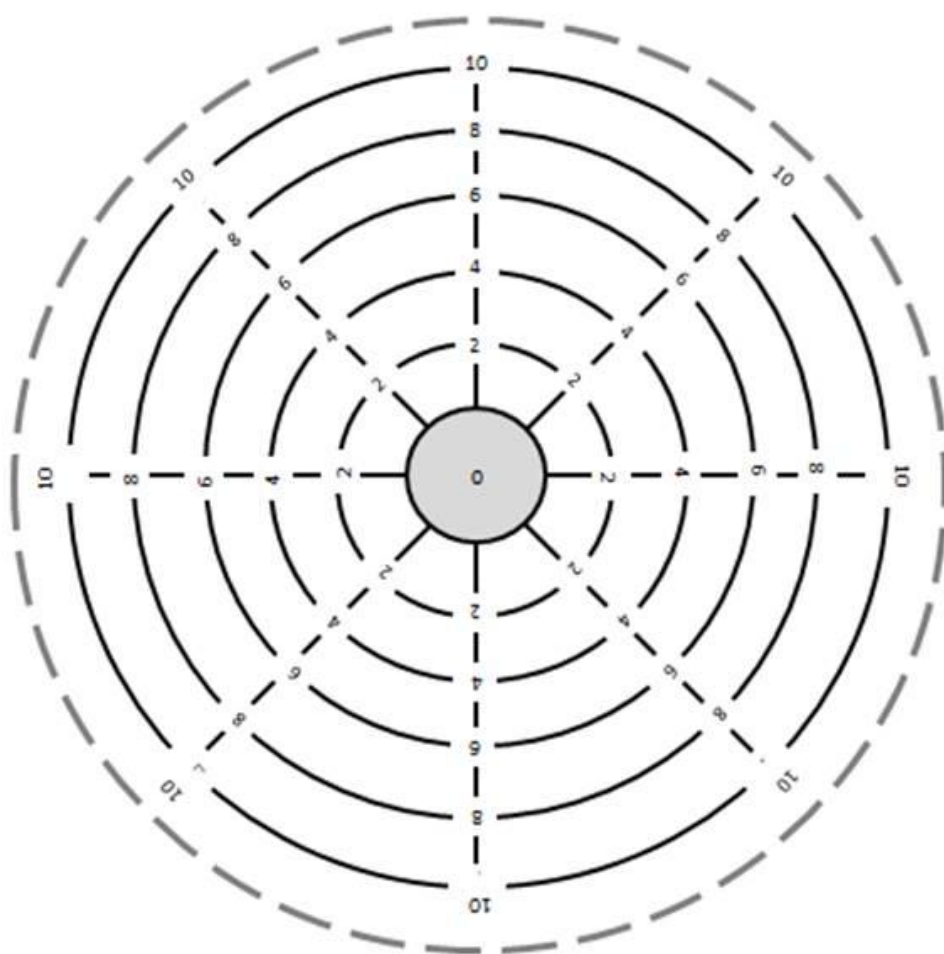
Ali se imaš rada?

Ceniš, kar narediš?



Ivana Šolc

KOLO ŽIVLJENJA



Ivana Šolc

Zdaj, ko imaš jasno narisano kolo, si lahko vzameš čas za razmislek. Tvoje kolo je dragocen vir povratnih informacij.

Katero področje ima najvišjo številko in katero najnižjo?

Katera področja bi rada spremenila?

Pa še zadnje, ključno vprašanje: Želiš ostati, kjer si, ali se želiš premakniti naprej?

