

KOLO ŽIVOTA

Jaké oblasti jsou pro mě v životě důležité?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

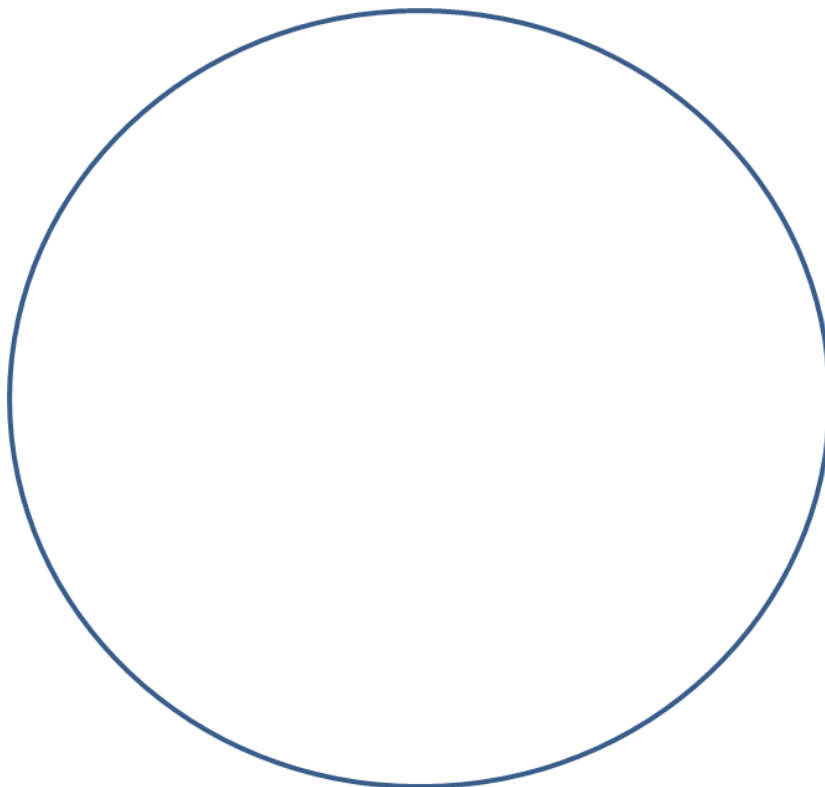
.....

.....

.....

.....

Rozdělte si kolo života podle oblastí, které jsou ve vašem životě důležité (např. vztahy, práce, volný čas, zdraví, peníze atd.). Následně zakreslete, nakolik v nich prožíváte ideální stav (na škále 0: žádná spokojenost – 10: maximální spokojenost).



Otázky k zamyšlení:

Jaká oblast, kdybyste se na ni zaměřili, by pozitivně ovlivnila váš život?

.....
.....
.....

Na jaký stupeň bodové škály chcete tuto oblast posunout?

.....
.....
.....

Jak poznáte, že už tam jste (v pozitivní změně), co bude jinak? Jak to pozná vaše okolí?

.....
.....
.....
.....

Co/kdo Vám pomůže této změny dosáhnout?

.....
.....
.....
.....
.....

Co vám brání dostat se na vyšší hodnotu bodové škály v dané oblasti ?

.....
.....
.....
.....

Jaký nejmenší krok byste chtěli a mohli udělat?

.....
.....
.....

Čím a kdy začnete příští týden?

.....
.....