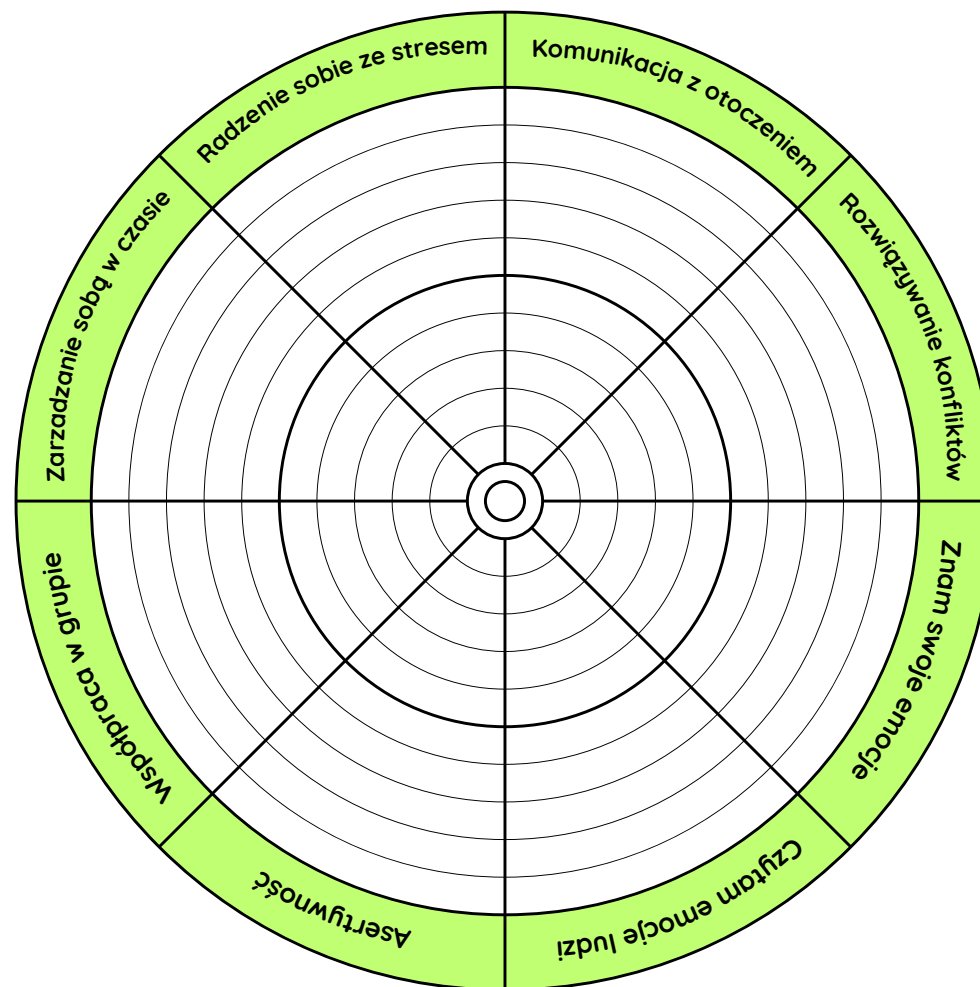
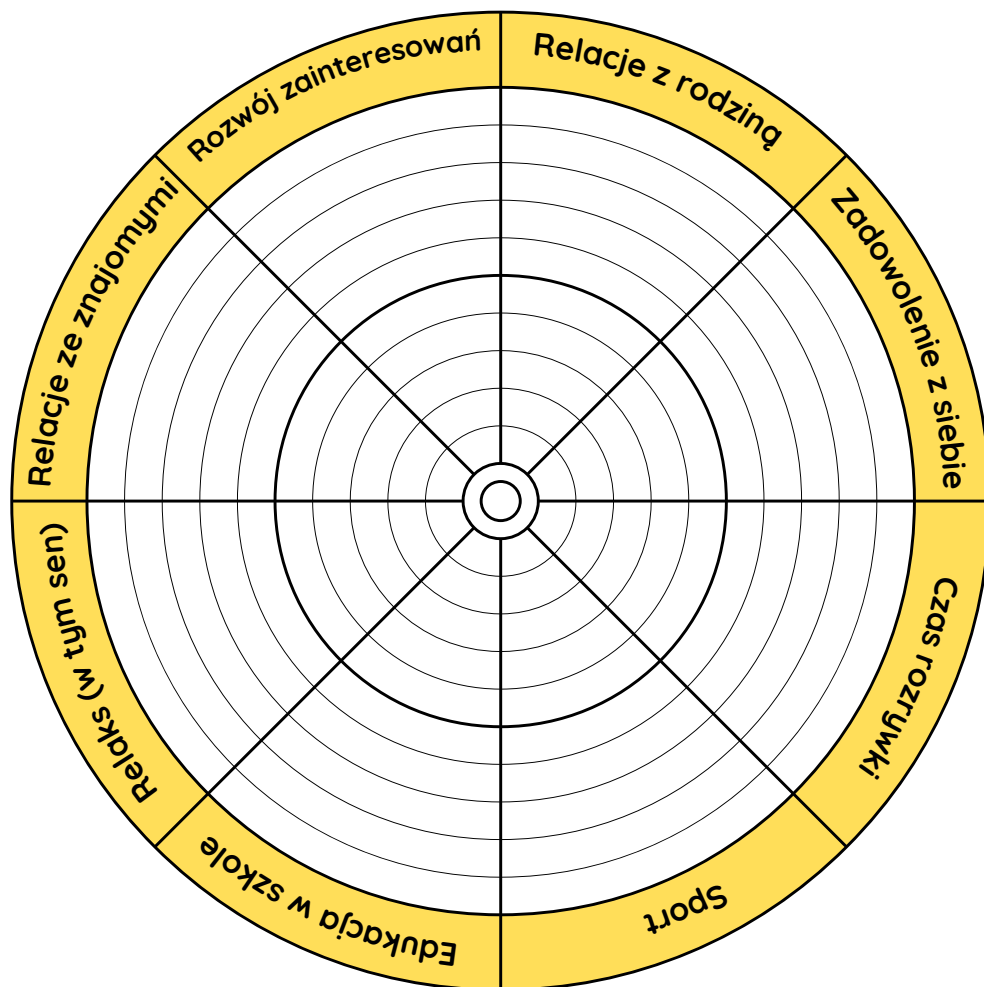


"Koło życia"

"Koło życia" ciekawe ćwiczenie, które pomoże Ci lepiej zrozumieć, jakie aspekty Twojego życia są dla Ciebie ważne, a także, w których obszarach możesz pracować, aby czuć się bardziej spełnionym. To ćwiczenie jest prostą metodą samopoznania i rozwoju osobistego. Przed Tobą dwa koła - to w żółtej ramce określa twoje życie w ujęciu ogólnym, a to z zieloną ramką - umiejętności osobiste i społeczne. Twoim zadaniem jest wypełnienie obu kół, tzn. dla każdego z obszarów, oceniaj, jak dobrze czujesz się w danej dziedzinie, przyznając jej ocenę od 1 do 10, gdzie 1 oznacza, że jesteś bardzo niezadowolony/a, a 10, że jesteś całkowicie zadowolony/a - zamaluj tyle pól, na ile odczuwasz obecnie spełnienie w tych kategoriach. Powodzenia!



Odpowiedz teraz na pytania, które pomogą Ci lepiej zrozumieć, które obszary życia są dla Ciebie istotne i gdzie możesz pracować nad swoim rozwojem:

1. Co czujesz i myślisz, patrząc na swoje "Koło Potrzeb"?
2. Które obszary budzą w Tobie największe emocje, i dlaczego?
3. Czy jakieś wyniki Cię zaskoczyły?
4. W których sferach czujesz, że potrzebujesz więcej uwagi, aby osiągnąć równowagę?
5. Co oznaczałoby dla Ciebie osiągnięcie wartości 10 w tych obszarach?
6. Które z tych kategorii chciałbyś/chciałabyś najbardziej poprawić?