

КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА

Колесо жизненного баланса – наглядный коучинговый инструмент самооценки и саморефлексии. Колесо позволяет быстро оценить жизненную ситуацию и принять решение, в какой сфере жизни сейчас наиболее актуальны изменения.

Как работать с этим инструментом? Пошагово рассмотрим на примере:

Шаг 1

Для начала вам необходимо составить список всех своих основных сфер жизни.

Очень важно написать и выделить все области каждой из них – то, из чего она состоит.

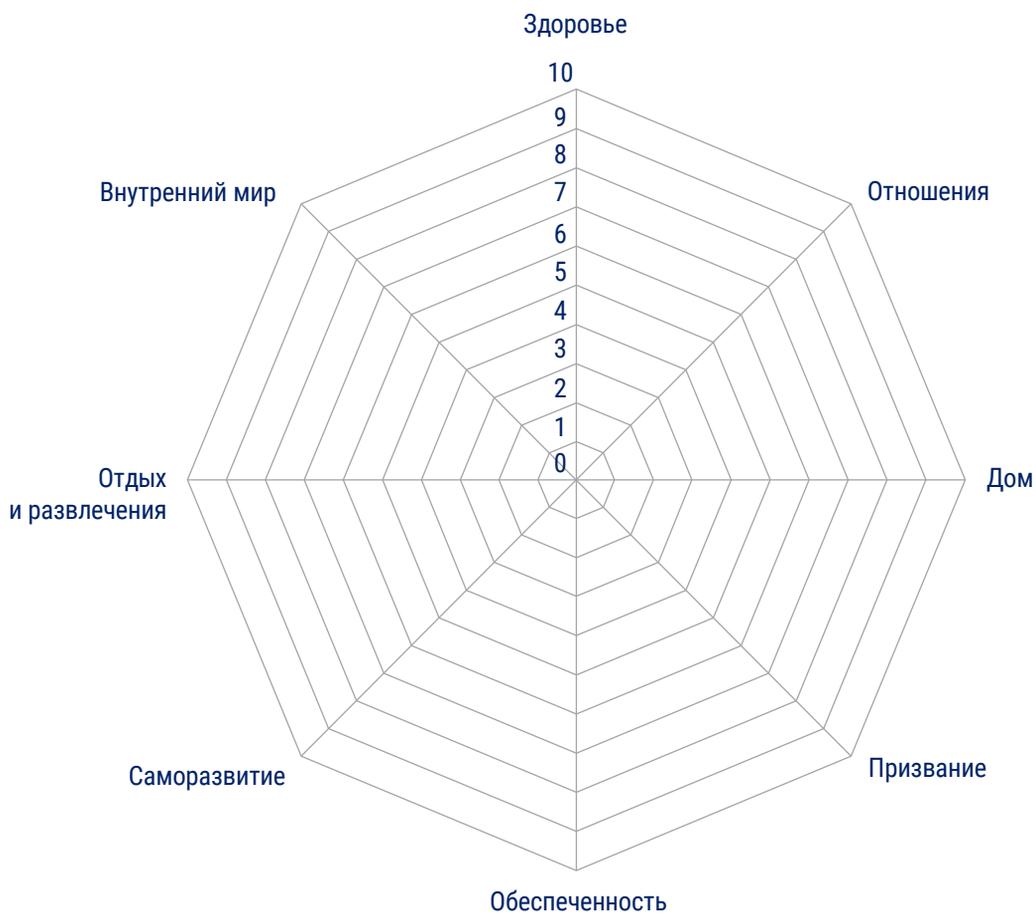
НАПРИМЕР:

- **Здоровье** – самочувствие, питание, уход за собой, спорт, режим дня, сон, энергия.
- **Отношения** – любовь, друзья, семья, социальный статус.
- **Дом, окружающее пространство** – комфорт, уют, ежедневные рутины, организация пространства, ремонт, условия жизни.
- **Призвание** – работа, карьера, занятость, статус.
- **Обеспеченность** – распоряжение деньгами, экономия, доходы, расходы, условия жизни.
- **Саморазвитие** – личностный рост, обучение, работа над собой.
- **Отдых и развлечения** – свободное время, путешествия, хобби, впечатления.
- **Внутренний мир** – постановка целей и приоритетов, эмоции, мотивация, духовность.



Шаг 2

Расположите эти сферы на границах колеса.





Шаг 3

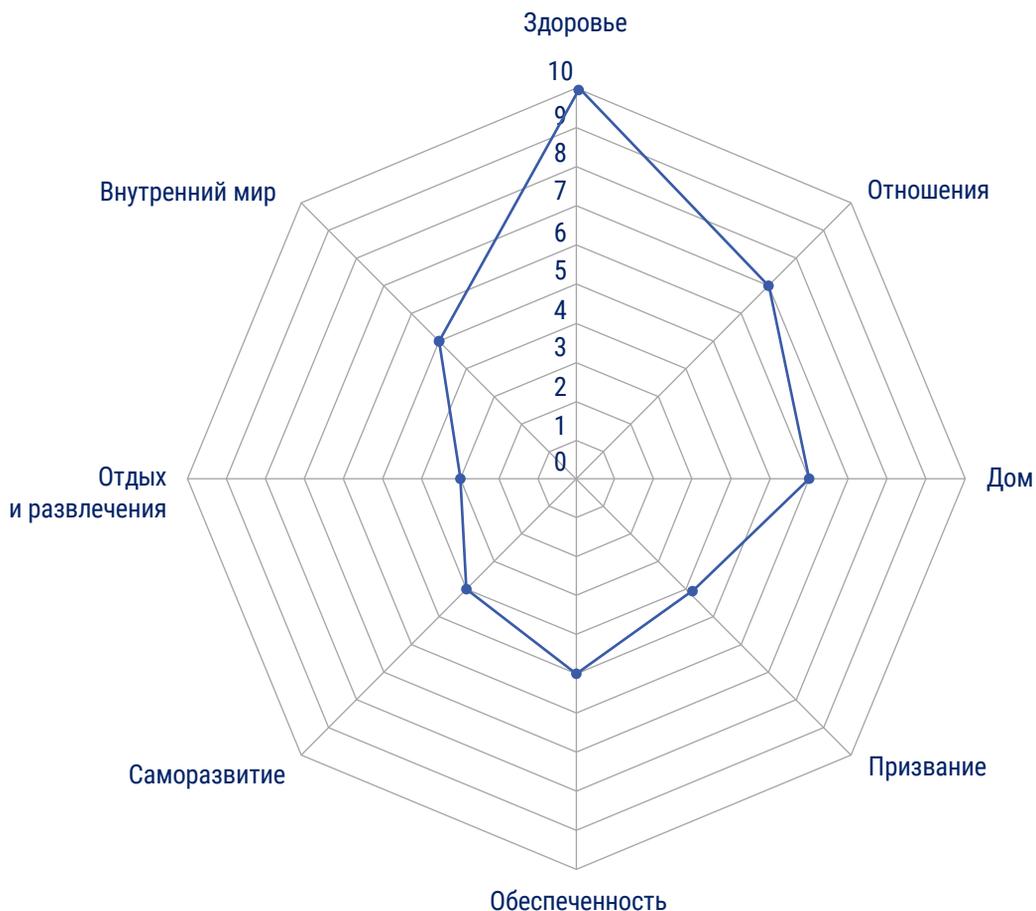
Избавьтесь от внешних раздражителей, выключите телефон, музыку, обеспечьте тишину. Будьте честны с собой. Тщательно проанализируйте каждую из сфер жизни и дайте ей оценку от 0 до 10:

0-3 – нереализованная сфера;

4-7 – удовлетворительно, но есть над чем работать;

8-10 – хороший показатель, означающий, что вы достаточно реализовались в данной области.

Отметьте на шкале выбранный уровень и соедините точки.





Шаг 4

Оцените самые неудовлетворительные пункты колеса жизненного баланса. Подумайте, какие из них могут повлиять на другие сферы.

Поставьте перед собой несколько целей, которые сдвинут вверх точку в колесе баланса и сделают вашу жизнь немного гармоничнее. Не забудьте составить план для достижения желаемого.

Через 1-2 месяца снова оцените ситуацию, составьте новое колесо жизненного баланса и снова работайте над ним.



КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА. ПРИМЕНЕНИЕ

СФЕРА

ОПИСАНИЕ

