



Колесо жизненного баланса

Техника самоанализа

Жизненный баланс – что это такое и с чем его едят?



- Баланс в жизни возможен, если **вы** управляете своим настоящим и будущим, управляете своим временем. Когда **вы** определяете, чему уделить внимание, тогда вам **просто** привести свою жизнедеятельность к балансу.

Жизненный баланс
– интересная,
активная жизнь по
своими правилам,
а не комфортное
выживание.



!Attention!

- Тьма людей не управляет своим временем, поэтому им закрыт путь к балансу. Когда они решатся взять ответственность за своё настоящее и будущее, за свои прошлые решения – тогда им откроется дорога к счастливой жизни.



КОЛЕСО БАЛАНСА ЖИЗНИ



Сферы колеса жизни

- Здоровье и спорт. Человек без здоровья и энергии – овощ. Заниматься спортом, хорошо питаться и достаточно спать – обязательное.



Сферы колеса жизни

- Личные отношения, семья, дети Семья и/или отношения с любимым человеком. Отношения с самыми близкими. Сложно жить счастливо, когда здесь нет любви.



Сферы колеса жизни

- Личностный рост Развитие себя как личности: ум, навыки, знания, привычки, характер, чтение книг, посещение мастер-классов и тренингов, изучение языков и нового.



Сферы колеса жизни

□ Карьера, бизнес, финансы, самореализация

В первую очередь, это финансовый достаток, если его нет, трудно говорить о жизненном балансе. Если с финансами порядок – думайте о самореализации и предназначении, идите к большой цели.



Сферы колеса жизни

- Окружение и друзья Окружение нас формирует – человек равен среднему арифметическому его друзей. Формула для начала формирования своего круга: $\frac{1}{3}$ друзей «ниже» вас, $\frac{1}{3}$ вашего уровня, $\frac{1}{3}$ выше.



Сферы колеса жизни

- Отдых, впечатления, яркость жизни Отдыхать нужно качественно, так же как и работать. Путешествия, новый опыт, развлечения – все это даёт энергию и округлость колесу жизни.



Сферы колеса жизни

- Творчество и хобби Часто гениальные идеи и прорывные открытия лежат на стыке двух областей. Развивайтесь в том, что вы очень любите, при этом постоянно пробуйте новое.



Сферы колеса жизни

- Духовность Каждый воспринимает эту часть жизни на своём уровне. Поиск чего-то большего, чем сам человек: смысла жизни, Бога, идеи, предназначения, принципа, мокши. Изучение религии, философии. Часто игнорируемая область колеса жизни.

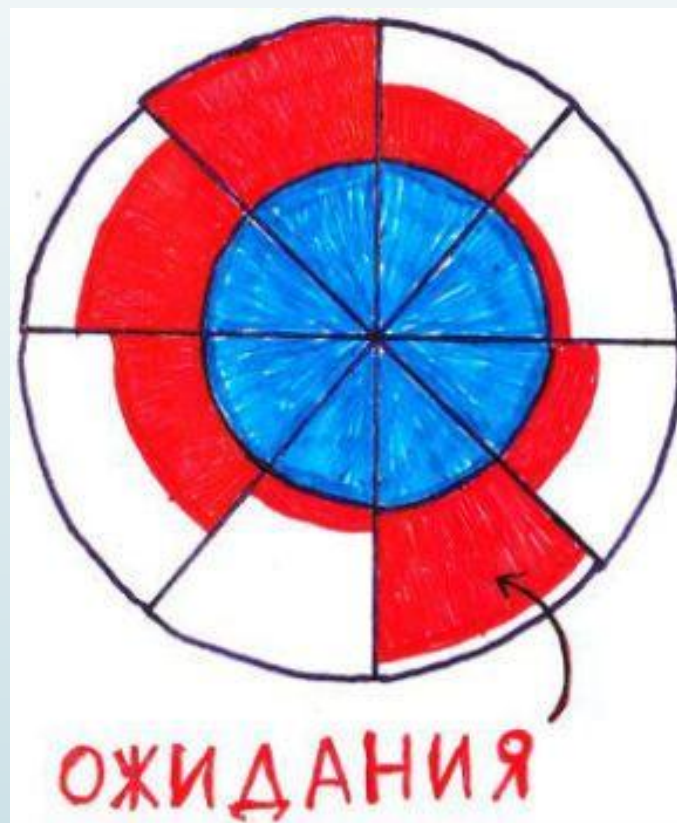


Нарисуйте свое колесо

- Загляните внутрь себя, зайдите в кладовые памяти, будьте максимально честны сами с собой.

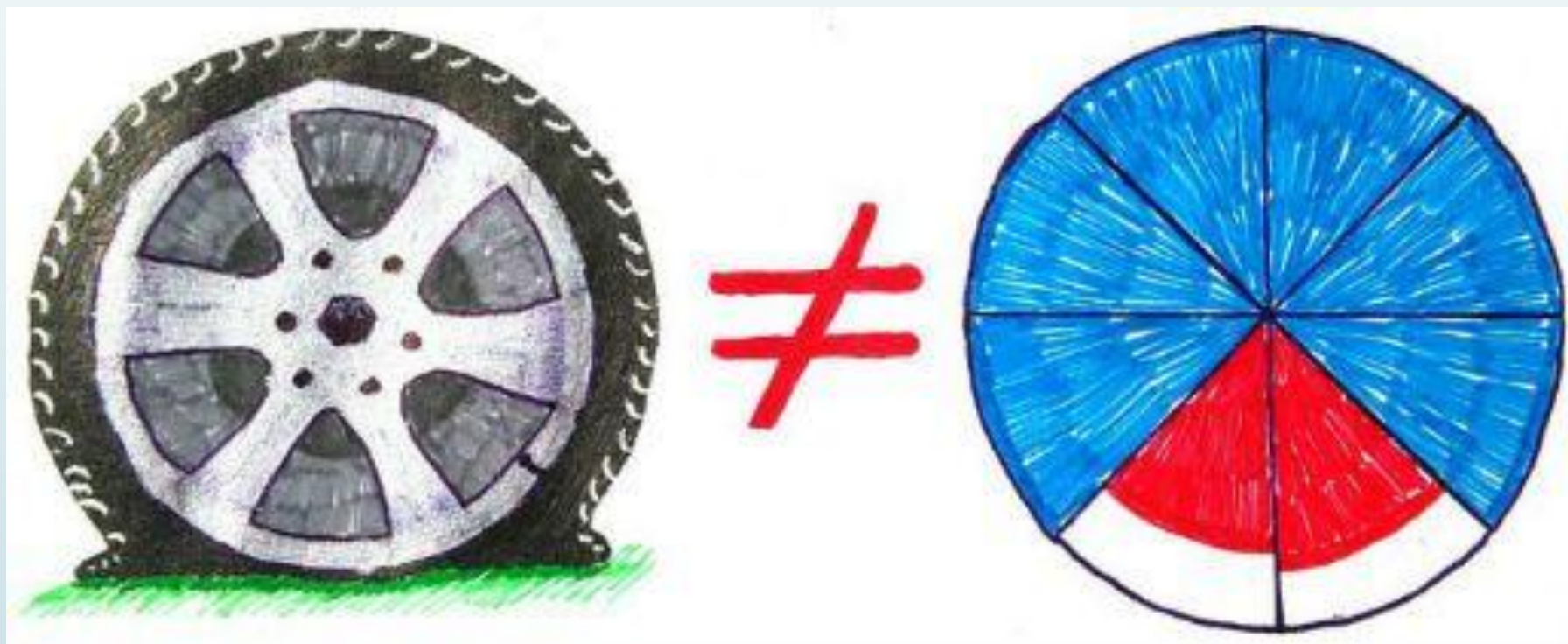


Опасности неверного толкования!!!



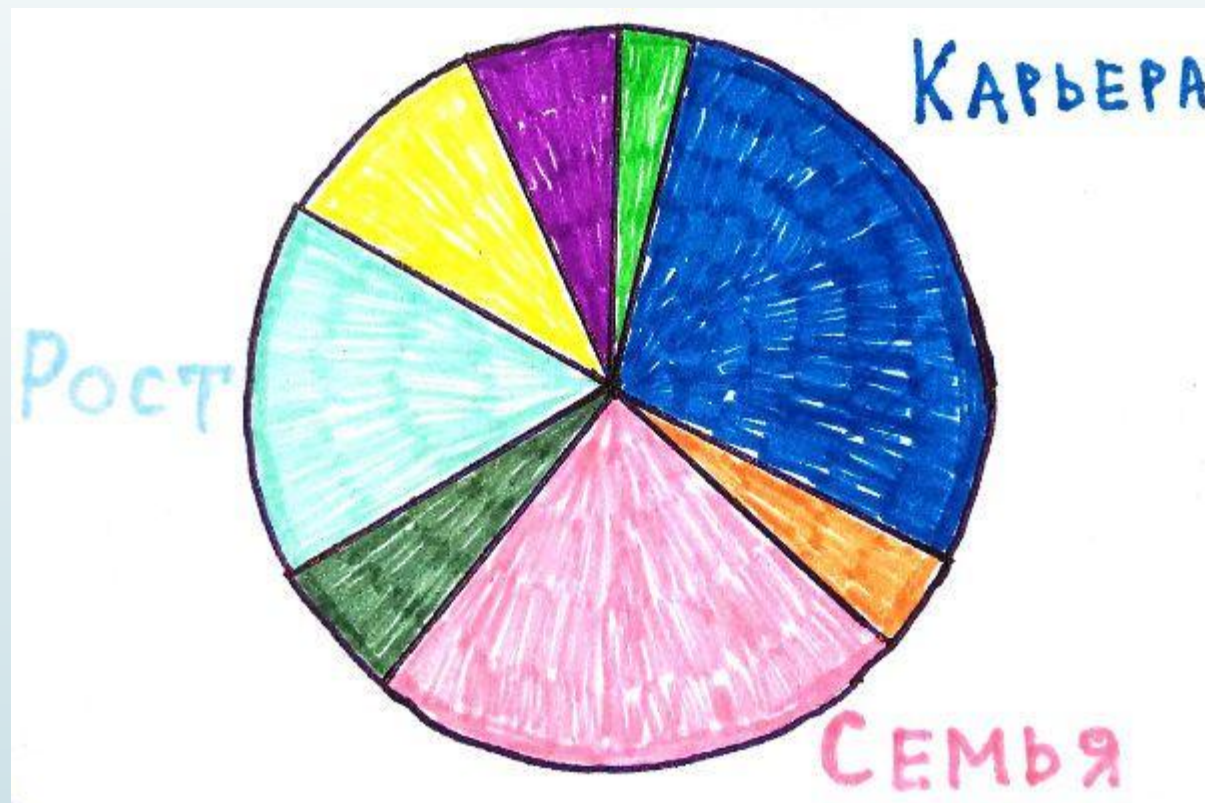
Уберите ожидания и идеализацию своей жизни, и ваше колесо будет идеально ровным – именно на нём вы и катитесь.

Опасности неверного толкования!!!



Даже когда все сферы будут по 8-10 баллов, оно всё равно – не идеально, и раздражает. Мы **рисует** себе его как «спущенное колесо автомобиля» – на таком даже из гаража не выезжают, не говоря уже о разгоне более 100 км/ч.

Опасности неверного толкования!!!



Создаётся иллюзия, что все сектора одинаково важны. И что важнее, кажется, что все сферы – занимают в жизни одинаковое значение.

Опасности неверного толкования!!!



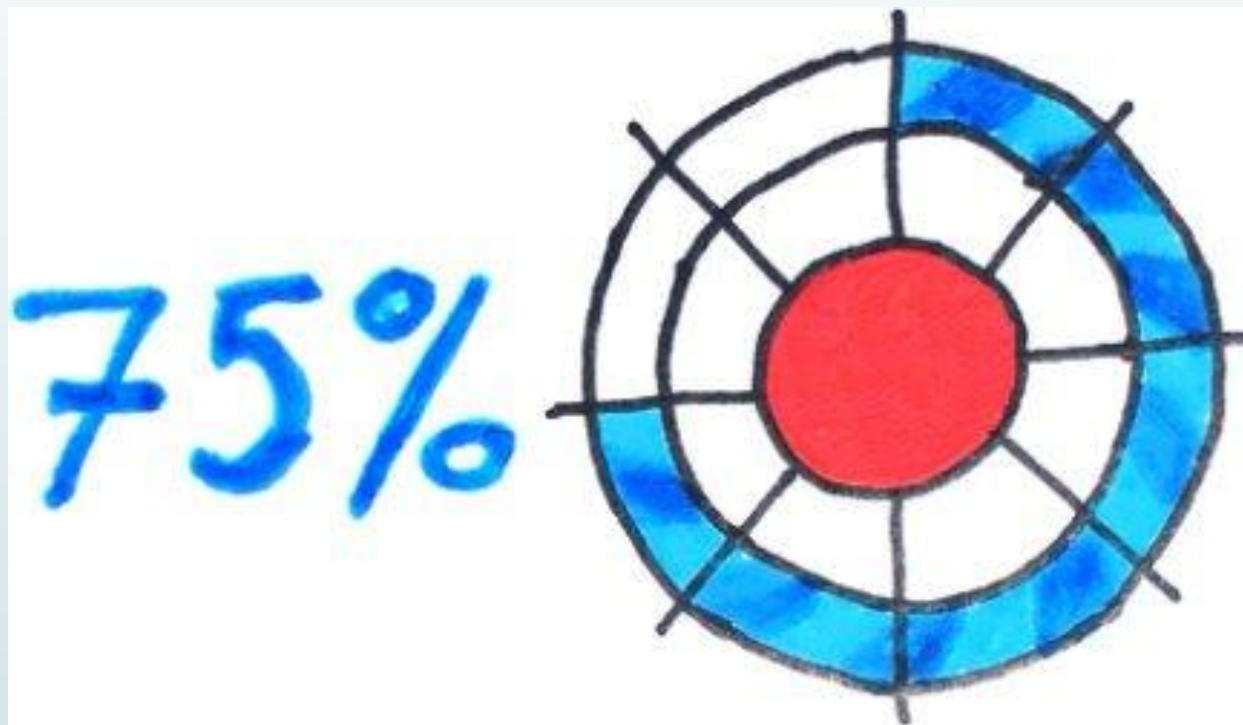
Метод не учитывает масштаб вашей жизни. Если поставите все оценки по 3-5 пунктов, легко впасть в иллюзию, что ваша жизнь – ничтожна.

Опасности неверного толкования!!!



Сегодня, заполняя колесо жизненного баланса, вы не довольны, что вот уже целый год нет повышения по работе – ставите отметку 3. Через неделю вас повышают, вы уже ставите 10-ку. Рост на 7 пунктов за неделю!

Опасности неверного толкования!!!



Важное отличие, человек чувствует себя уже на десятку! Но хочет большего, поэтому может поставить отметку 6, там где давно бы стоило поставить 16.

Помогает расставить приоритеты



Назначение упражнения – выделить в вашем сознании приоритетные аспекты жизни для проработки. Чтобы упорядочить свою жизнь, нужно начинать с одной сферы. Если вы научитесь повышать свою удовлетворённость в одной части вашей жизни, вам будет просто перенести положительный опыт на остальные области.

Жизнь – не один сектор





Помним

- **Жизненный баланс – это когда вы удовлетворены всеми сферами жизни и их динамикой.**
Удовлетворены – означает, что вы довольны ситуацией на сегодня, и темпом её развития. Если вы расстроены текущей ситуацией, но видно, что дела идут вверх – лучше успокоиться и наслаждаться подъёмом.
- **Балансируйте колесо жизни, но помните:** идеальный круг, идеальные сектора – только в идеальном мире.