Диагностика значимых сфер жизни

Подготовка
- Распечатайте или перерисуйте «Колесо жизни».
- Приготовьте цветные карандаши или фломастеры разных цветов.
- Вам понадобится 10-15 минут свободного времени.

Упражнение
«Колесо жизни» или «колесо баланса» как его еще иногда называют- это эффективный диагностический инструмент, который позволяет вам увидеть и объективно оценить, что в вашей жизни сейчас очень хорошо, а каким областям вашей жизни сейчас нужны перемены и усиления.
Колесо разделено на 8 секторов, а границы представляют собой шкалы с делениями от 1 до 10. Нужно оценить свое состояние по каждому из этих секторов и поставить себе оценку от 1 до 10.
Как это сделать?
Путем размышления и трезвой оценки. Например, в секторе «здоровье» 10 баллов будут обозначать, что вы полностью здоровы, здоровье соответствует возрасту, мне не нужна экстренная помощь врачей, я чувствую себя прекрасно.
Если сейчас ваше здоровье вызывает вопросы, нужна помощь или консультация специалистов, вам необходимы какие-либо действия улучшающие ваше здоровье, например, занятия спортом или гимнастикой, то вы снижаете себе баллы.
Далее вы заносите результаты в ваш круг. Например, вы поставили себе оценку 8. В секторе здоровье вы видите две цифры 8 на шкалах и соединяете их линией через весь сектор. Далее закрашивайте от середины круга до нарисованной вами линии все пространство цветом, который вам кажется подходящим именно для этого сектора.
Подобным образом заполняете все 8 секторов круга.

Оценка
Колесо жизни может выглядеть по-разному и скорее всего вы увидите не идеальный круг, а разноуровневые сектора. И сразу станет понятно, что такой вот неровный круг далеко не уедет. Поэтому нужно будет его выравнивать и уравновешивать.
В тех секторах, где вы поставили 6 и более баллов – это области ресурсов, т.е. именно в этих элементах вашей жизни вы сможете находить для себя ресурсы и поддержку.
Например, вы поставили чуть меньше баллов по здоровью и чуть больше в секторе семья, и вы понимаете, что нужно поправить здоровье и ресурсы для этого вы можете взять именно в семье. Скажем, кто-то близкий сможет взять на себя на время заботу о ваших детях и дать вам возможность посетить врача.
Если в секторе вы поставили 5 и менее баллов – это область развития. Не нужно считать, что это плохо, что тут что-то «просело». Изменения именно в этих областях способны моментально улучшать качество жизни и подтягивать за собой другие сектора. Т.е. как только вы начинаете работать с сектором, где меньше всего закрашенной области, ваша жизнь начинает меняться.

Итог
Данное упражнение не является разовым, после проделанной работы к нему необходимо время от времени возвращается, чтобы оценить, что же получилось и какие есть изменения.
Что можно спланировать после того, как вы построили колесо баланса?
Например, вы можете подумать, как поднять какой-то из секторов скажем на 1 балл. Для этого нужно поразмышлять и спросить себя «как я буду себя чувствовать, если, например, мое здоровье будет не 8, а 9 баллов, что измениться?». И вы решаете, что будете

чувствовать себя лучше, если, например, пройдете комплексное обследование и осуществите лечение. Таким образом вы составили свою первую цель – нужно найти врачей, сходить на консультацию и принять соответствующее лечение. Когда вы осуществите это действие, можно вернуться к «колесу баланса» и докрасить соответствующую область на 1 балл.

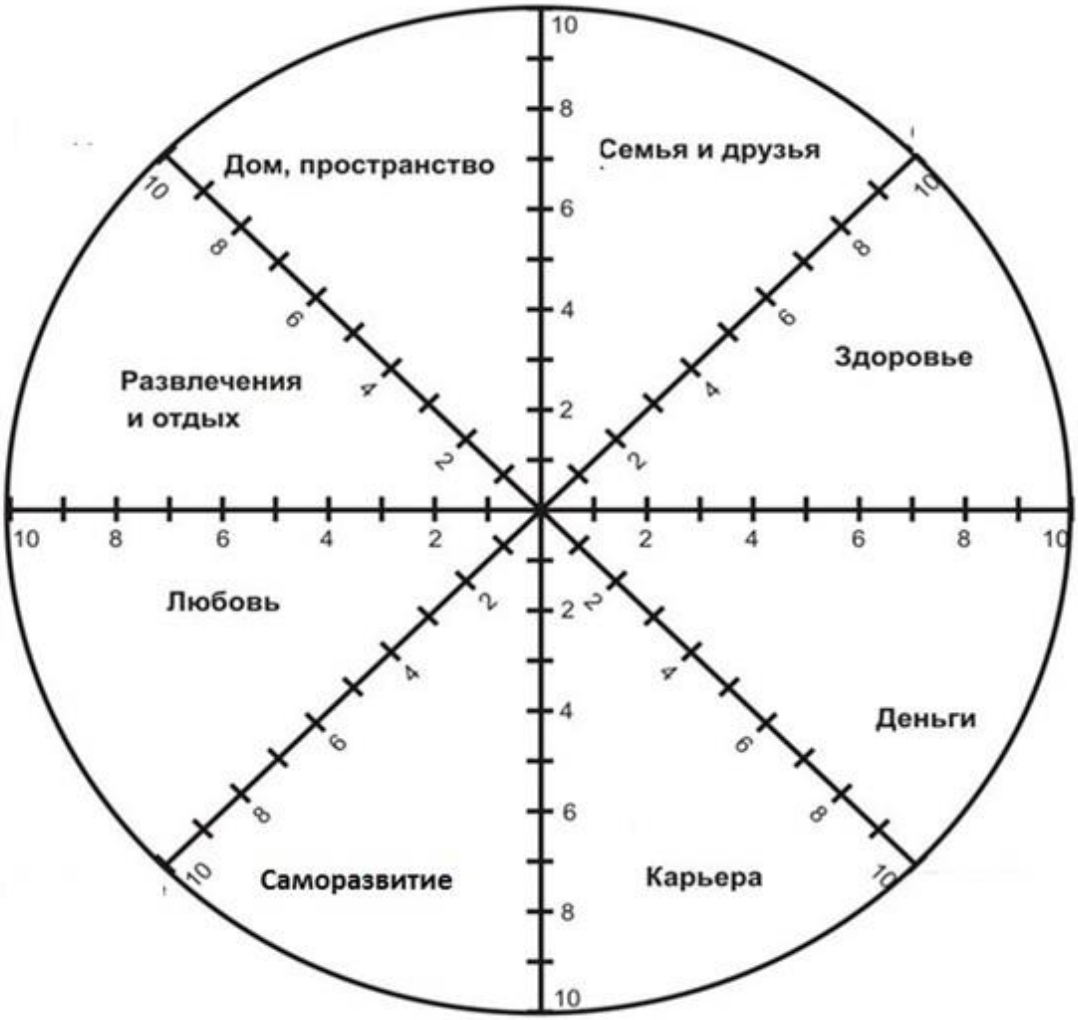
Можно сделать по-другому, можно сделать обратное планирование. Вы определяете для себя, что значит для вас «точка 10+» и максимальный балл. Например, в секторе «финансы» вы можете определить для себя какая сумма полученных денег вас максимально порадует и будет для вас идеальной. Далее вы представляете себя за шаг до этого, вы находитесь в «точке 10» и как бы со стороны смотрите на себя. Например, в «точке 10» у вас зарплата в два раза выше, чем сейчас. И вы спрашиваете себя «а что было до этого?». Ответом может быть, скажем, учеба, повышение квалификационной категории, смена места работы или дополнительная работа, которая не помешает основной, при этом принесет доход. Теперь вы опять спрашиваете себя «а что было за шаг до этого, в «точке 9»? Например, вы сообщили всем окружающим, что хотите другую или дополнительную работу. И так далее. Таким вот образом вы должны дойти до той точки, где вы находитесь сейчас, того балла, который вы себе изначально поставили. Все, ваш план действий готов.

Что еще вы можете распланировать, когда сделаете свое «колесо баланса»?

Например, планировать каждый день рутины и шаги.

Рутины – это ежедневные обязательные действия, которые вы выполняете легко, быстро и без включения эмоций. Например, помимо утренней чистки зубов, душа и чашки кофе, вы будете добавлять выполнение какого-то упражнения из данного модуля. Таких рутин может быть несколько – приятная прогулка после работы, зарядка, чтение книги, чаепитие, медитация и прочее.

Шаги – это небольшие изменения, которые вы будете вносить в свою жизнь ежедневно. Например, если это касается здоровья, как уже рассматривалось ранее, чтобы прийти к 10 баллам в «колесе жизни», можно разделить шаги на какие-то более мелкие. Скажем, в первый день вы выясните, какие специалисты-медики есть в вашем городе и как к ним попасть на прием. Во второй день вы выясните, когда вы сможете попасть на прием и запишитесь. И так далее, такими небольшими шагами вы начнете менять свою жизнь. Это не быстрая дорога, но она приводит к потрясающим результатам.


Дом, пространство
Семья и друзья
Развлечения
и отдых
Здоровье
Любовь
Деньги
Саморазвитие
Карьера