

Ο Τροχός της Ζωής

The Wheel of Life

Με αυτή την εισαγωγική άσκηση, θα εστιάσουμε στο κομμάτι της ζωής σου που χρειάζεται περισσότερη προσοχή αυτή τη στιγμή. Πρόκειται να ανακαλύψεις τι είναι πιο σημαντικό για σένα σε αυτό το κομμάτι της ζωής σου και τι χρειάζεται ακόμα για να πλησιάσεις τη ζωή που εσύ θέλεις.

Βήμα 1: Οι πιο σημαντικοί τομείς της ζωής μου

Εστιάζω στους διαφορετικούς τομείς της ζωής σου.

Αποφασίζω ποιές περιοχές της ζωής μου, δημιουργούν για μένα μια αίσθηση ισορροπίας και πληρότητας.

Αποφασίζω τι σημαίνει για μένα επιτυχία σε κάθε ένα από τους τομείς που επέλεξα.

Παραδείγματα τομέων ζωής περιλαμβάνουν Χρήματα & Οικονομικά, Καριέρα & Εργασία, Υγεία & Γυμναστική, Διασκέδαση & Αναψυχή, Περιβάλλον, Κοινότητα, Οικογένεια & Φίλοι, Συνεργάτες & Αγάπη, Ανάπτυξη & Μάθηση.

Μπορείς να προσθέσεις, να αφαιρέσεις κατηγορίες ή να εμβαθύνεις σε κάποιες.

Για παράδειγμα: φυσική κατάσταση, συναισθηματική υγεία, διατροφή, ελεύθερος χρόνος, πνευματική αναζήτηση, σχέση με την κοινωνία, προσφορά, σκοπός ζωής, ακεραιότητα, δημιουργικότητα, περιπέτεια κα

Γράψε τους πιο σημαντικούς τομείς στη ζωή σου και μια σύντομη περιγραφή του καθενός παρακάτω.

Καταχώρισε έως και 10 τομείς ζωής.

Αυτοί είναι οι πιο σημαντικοί τομείς στη ζωή μου:

Τομέας Ζωής 1:

Τομέας Ζωής 2:

Τομέας Ζωής 3:

Τομέας Ζωής 4:

Τομέας Ζωής 5:

Τομέας Ζωής 6:

Τομέας Ζωής 7:

Τομέας Ζωής 8:

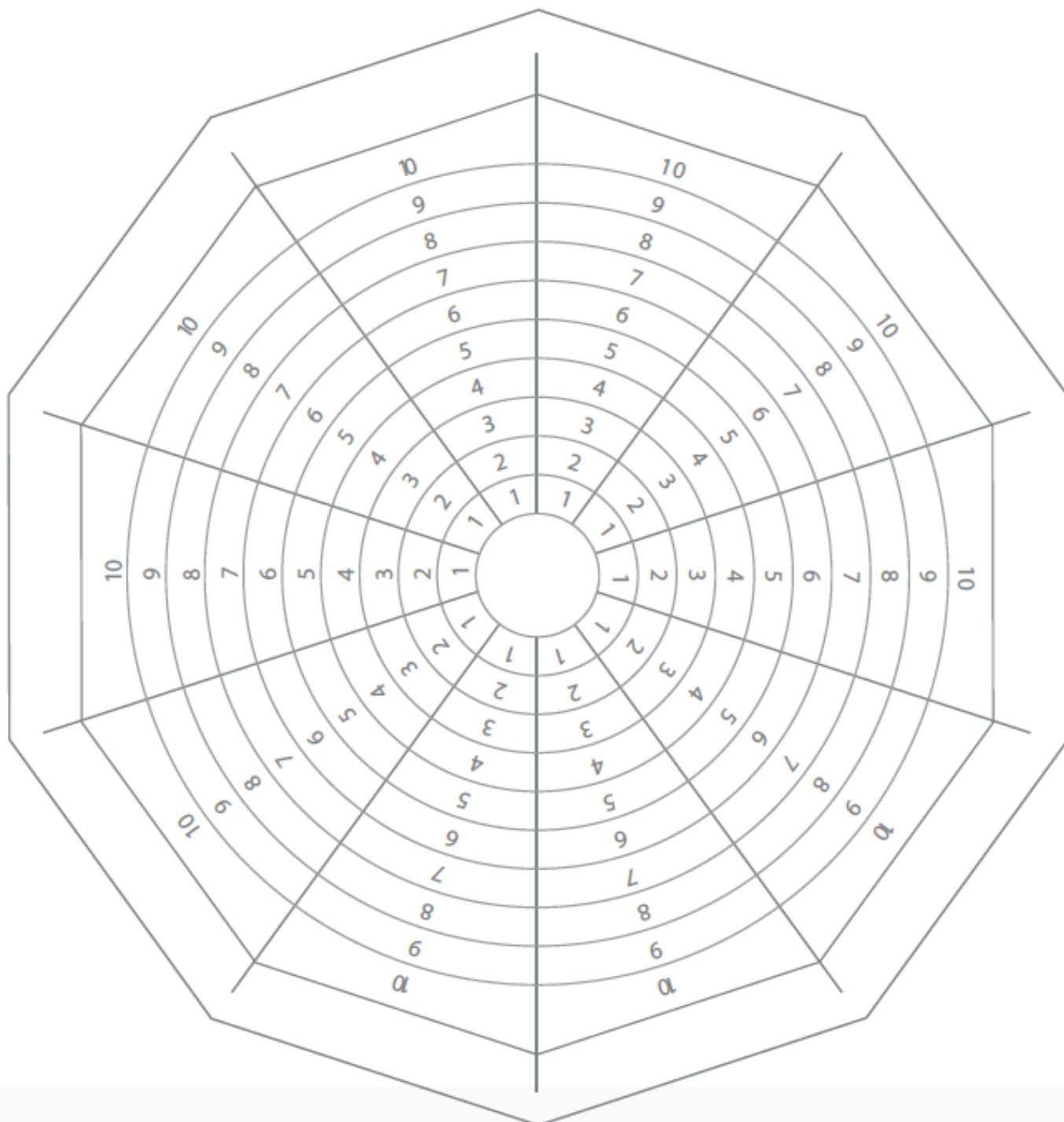
Τομέας Ζωής 9:

Τομέας Ζωής 10:

Βήμα 2: Εισαγωγή των τομέων ζωής στον Τροχό της Ζωής

Στην παρακάτω εικόνα. Συμπλήρωσε τα ονόματα των περισσότερων σημαντικών τομέων ζωής στο εξωτερικό πλαίσιο του κενού τροχού.

Όνομα: _____ Ημερομηνία: _____



Βήμα 3: Αξιολόγηση ικανοποίησης των τομέων ζωής

Τώρα χρησιμοποίησε τον τροχό της ζωής για να κατατάξεις το επίπεδο ικανοποίησής σου, αυτή τη δεδομένη στιγμή, στους τομείς ζωής που έχεις επισημάνει στον τροχό.

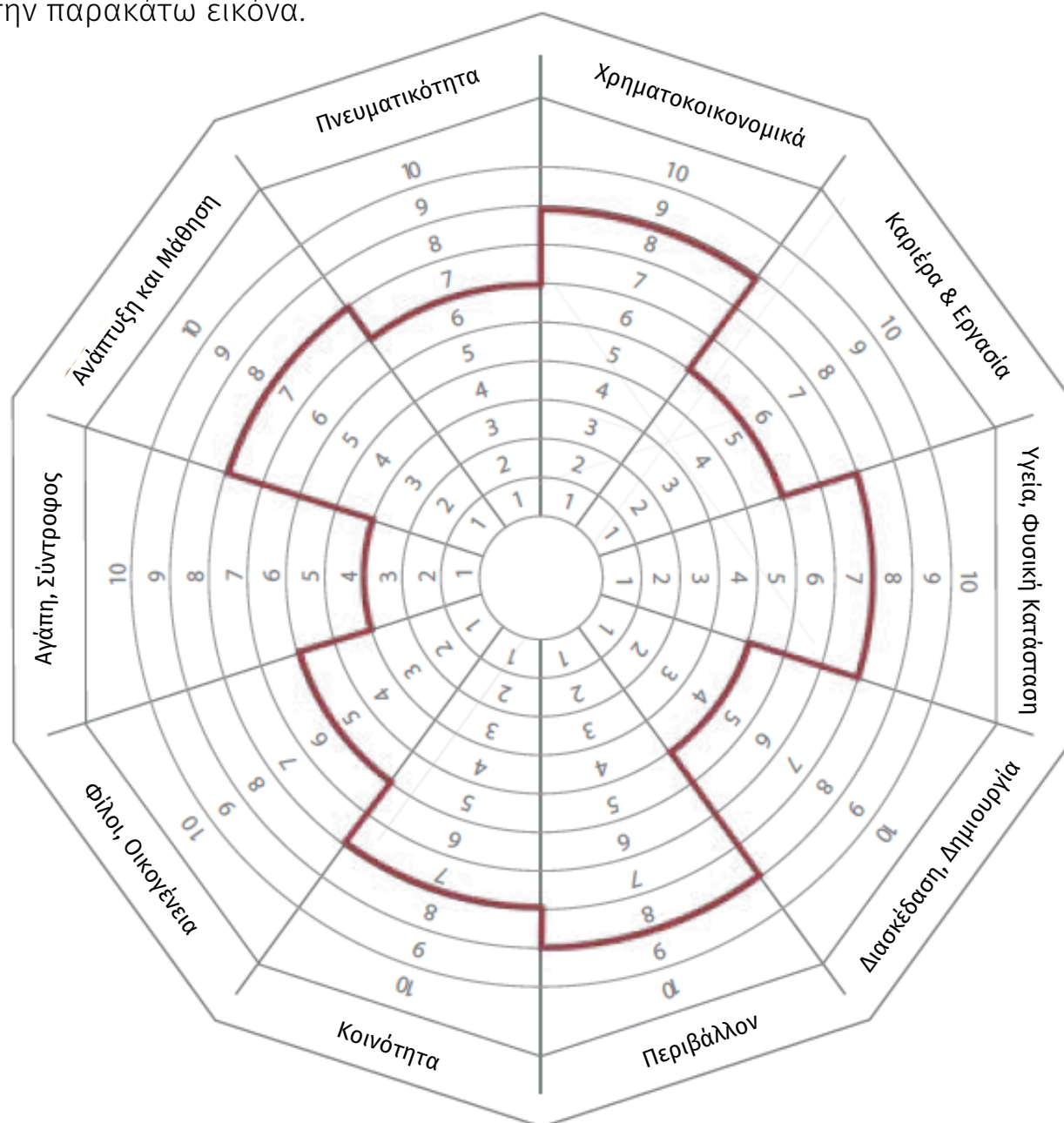
1 σημαίνει ότι δεν είσαι καθόλου ικανοποιημένη/-ος και 10 σημαίνει ότι είσαι πολύ ικανοποιημένη/-ος.

Τόνισε τη γραμμή που αντιστοιχεί στο επίπεδο ικανοποίησής σου.

Βήμα 4: Σύνδεση των γραμμών

Συνδέσε τις γραμμές για να σχηματίσεις έναν εσωτερικό τροχό.

Η νέα περίμετρος που θα σχηματιστεί αντιπροσωπεύει την ισορροπία και πληρότητα στη ζωή σου τη δεδομένη χρονική στιγμή. Για παράδειγμα, δες την παρακάτω εικόνα.



Βήμα 5: Ορισμός προτεραιοτήτων

Τώρα ρίξε μια ματιά στον ολοκληρωμένο τροχό. Υπάρχουν τρόποι που θα ήθελες να αλλάξεις το σχήμα της εσωτερικού ρόδας;

Εάν ναι, σε ποιον(-ους) τομέα(εις) νιώθεις ότι χρειάζεται(-ονται) προσοχή;

Μερικές ερωτήσεις που μπορείς να κάνεις, πηγαίνοντας πιο βαθιά στην κατανόηση του εαυτού σου και των τομέων της ζωής σου που είναι σημαντικοί για σένα:

- Πως νιώθω για τη ζωή μου βλέποντας το δικό μου διάγραμμα;
- Υπήρχαν εκπλήξεις;
- Σε ποιές περιοχές της ζωής μου επιλέγω να διαθέσω περισσότερο την ενέργειά μου, τον χρόνο μου και ποιός είναι ο λόγος;
- Τι επιλέγω να αλλάξει; Πως θα κάνω τις απαραίτητες αλλαγές;
- Ποιούς εσωτερικούς πόρους θα αξιοποιήσω; (Δυνατά σημεία, ταλέντα)
- Από ποιούς / ποιόν θα ζητήσω βοήθεια; Με ποιούς θα συνεργαστώ;

Αυτοί είναι οι τομείς ζωής που νιώθω ότι χρειάζονται προσοχή:

Ποιος είναι ο τομέας που χρειάζεται περισσότερη προσοχή αυτή τη στιγμή; Με άλλα λόγια, ποιος είναι ο τομέας που εγώ θέλω να ξεκινήσω να εργάζομαι;

Αυτός είναι ο τομέας της ζωής μου, που χρειάζεται περισσότερη προσοχή τώρα: