

DWANAŚCIE SFER RÓWNOWAGI

Podziel swoje życie na dwanaście kategorii. Następnie dla każdej z nich przygotuj mapę swoich przekonań, wizji, pomysłów i dążeń.

Zastanów się nad swoim życiem i nad tym, w jakim kierunku pragniesz się rozwijać. Myśl holistycznie. To pomoże Ci uniknąć nadmiernego angażowania się tylko w niektóre sfery.

Dzięki temu łatwiej będzie Ci zachować równowagę w życiu osobistym i zawodowym.

Przyjrzyj się każdej kategorii i **podaj ocenę swojego życia w skali 1-10**. Gdzie 1 oznacza "BARDZO SŁABO", a 10 oznacza "NADZWYKAJNIE".

Nie zastanawiaj się za długo. Pierwszy impuls jest zwykle najtrafniejszy.

DO DZIEŁA!

DWANAŚCIE SFER RÓWNOWAGI

- **(1) TWOJE ŻYCIE UCZUCIOWE.** Ta kategoria mierzy poziom zadowolenia z Twojego aktualnego życia uczuciowego - obojętnie, czy jesteś singielką, czy pozostajesz w szczęśliwym związku albo czy za nim tęsknisz. **Twoja ocena** _____ .
- **(2) TWOJE PRZYJAŹNIE.** Ta kategoria mierzy, jak silną siecią wsparcia dysponujesz. Czy potrafisz wskazać przynajmniej pięć osób gotowych okazać Ci pomoc, w których towarzystwie lubisz przebywać? **Twoja ocena** _____ .
- **(3) TWOJE PRZYGODY.** Ile czasu poświęcasz na podróże, poznawanie świata i na robienie rzeczy, dzięki którym zdobywasz nowe doświadczenia i czujesz dreszczyk emocji? **Twoja ocena** _____ .

DWANAŚCIE SFER RÓWNOWAGI

- **(4) TWOJE ŚRODOWISKO.** W tym punkcie chodzi o jakość Twojego domu, samochodu, pracy, a bardziej ogólnie wszystkich przestrzeni, w których spędzasz czas - również w trakcie podróży. **Twoja ocena** _____ .
- **(5) TWOJE ZDROWIE I KONDYCJA.** Jak oceniasz swoje zdrowie, biorąc pod uwagę swój wiek i ewentualne dolegliwości. **Twoja ocena** _____ .
- **(6) TWOJE ŻYCIE INTELEKTUALNE.** Jak znacząco i jak szybko się uczysz i rozwijasz? Ile książek czytujesz? W ilu kursach bądź seminariach bierzesz udział każdego roku? Zakończenie szkoły nie powinno oznaczać końca edukacji.
Twoja ocena _____ .

DWANAŚCIE SFER RÓWNOWAGI

- **(7) TWOJE UMIEJĘTNOŚCI.** Jak szybko doskonalisz posiadane przez siebie umiejętności, dzięki którym jesteś kimś wyjątkowym i które pomagają Ci w budowaniu udanej kariery? Czy zmierzasz w stronę mistrzostwa, czy dopada Cię stagnacja?. **Twoja ocena** _____ .
- **(8) TWOJE ŻYCIE DUCHOWE.** Ile czasu przeznaczasz na duchowość, medytację i kontemplację, które dają Ci poczucie zakotwiczenia, równowagi i spokoju? **Twoja ocena** _____ .
- **(9) TWOJA KARIERA.** Sądzisz , że się rozwijasz, pniesz do góry, masz osiągnięcia? Czy może czujesz się uwięziona w karierze? Jeśli masz własny biznes, to czy firma kwitnie, czy nie może ruszyć z miejsca? **Twoja ocena** _____ .

DWANAŚCIE SFER RÓWNOWAGI

- **(10) TWOJE ŻYCIE KREATYWNE.** Czy malujesz, piszesz, grasz na instrumencie muzycznym albo może angażujesz się w jakąś inną działalność dającą ujście Twojej kreatywności . **Twoja ocena** _____ .
- **(11) TWOJE ŻYCIE RODZINNE.** Czy po ciężkiej pracy lubisz wracać do domu, do swojej rodziny? Jeżeli nie jesteś w małżeństwie ani nie masz dzieci, zdefiniuj jako swoją rodzinę rodziców i rodzeństwo. **Twoja ocena** _____ .
- **(12) TWOJE ŻYCIE W (LOKALNEJ) SPOŁECZNOŚCI.** Czy angażujesz się w życie swojej (lokalnej) społeczności i odgrywasz w niej jakąś określoną rolę, dokładając się do wspólnego dobra? **Twoja ocena** _____ .