

Колесо жизни

на _____ г.

1. Оцените каждый сектор по 10-бальной шкале.
Вы можете оценивать как затраченные усилия, время, так и результаты
(1 - не устраивает, 10 - все отлично)

2. Закрасьте сектора в соответствии с оценками.
На этом этапе видны области дисбаланса.
В идеале - колесо должно иметь округлую форму без резких изломов.
Визуально отметьте области, в которых необходимо развиваться
и определите несколько краткосрочных целей в каждой из них.
Если хотите более точно расставить приоритеты, переходите к п.3

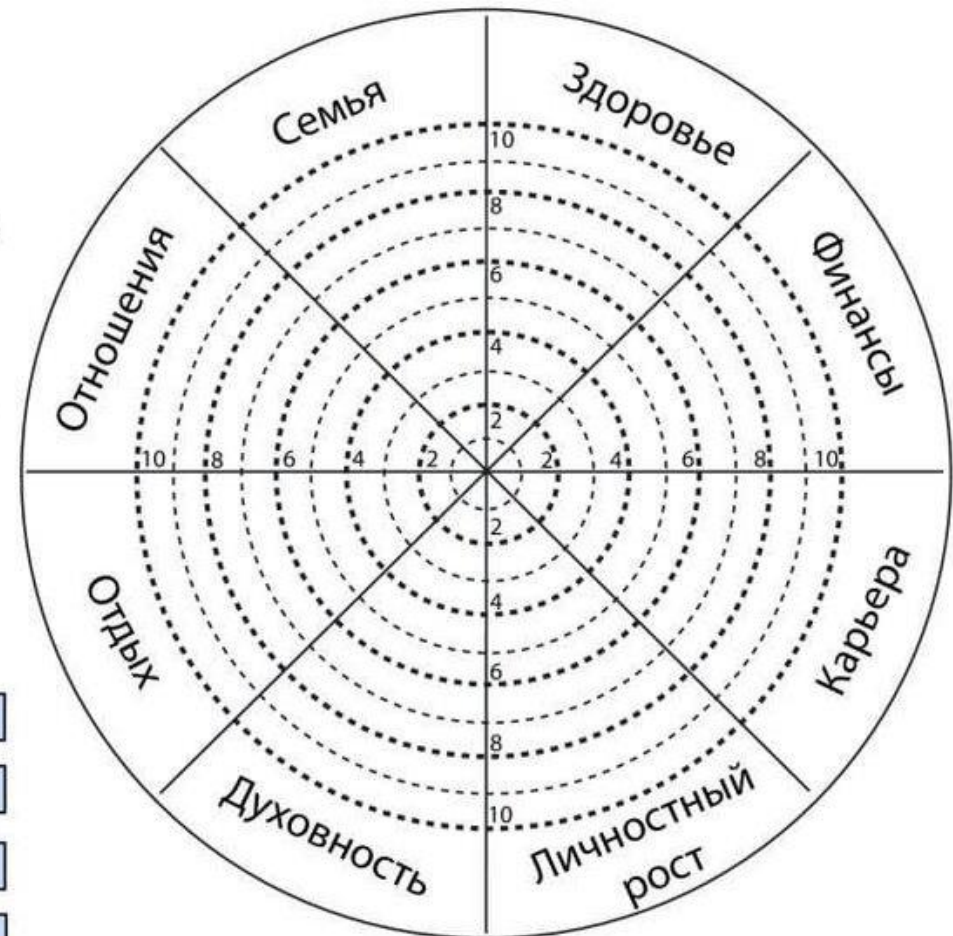
3. Оцените каждый сектор по степени важности по шкале от 1 до 3
(1 - менее важно, 3 - наиболее приоритетно)
Значение внесите в первый .

- | | | | |
|-------------|--|--------------------|--|
| 1) Семья | <input type="checkbox"/> x <input type="checkbox"/> = <input type="checkbox"/> | 5) Личностный рост | <input type="checkbox"/> x <input type="checkbox"/> = <input type="checkbox"/> |
| 2) Здоровье | <input type="checkbox"/> x <input type="checkbox"/> = <input type="checkbox"/> | 6) Духовность | <input type="checkbox"/> x <input type="checkbox"/> = <input type="checkbox"/> |
| 3) Финансы | <input type="checkbox"/> x <input type="checkbox"/> = <input type="checkbox"/> | 7) Отдых | <input type="checkbox"/> x <input type="checkbox"/> = <input type="checkbox"/> |
| 4) Карьера | <input type="checkbox"/> x <input type="checkbox"/> = <input type="checkbox"/> | 8) Отношения | <input type="checkbox"/> x <input type="checkbox"/> = <input type="checkbox"/> |

4. Определите сколько баллов не хватает до 10 в каждом секторе
(т.е. 10 минус ваше количество баллов = ?)
Значение запишите во второй .

5. Умножьте п.3 на п.4, результат запишите в последний .

Сравните итоговые данные по областям.
Чем больше значение, тем приоритетнее область развития.



6. Для постановки целей в каждом из нужных секторов можете использовать «Чек-лист целей и задач».

7. Постройте «колесо жизни» через месяц, три месяца или год и наблюдайте за своими результатами.

Желаю успехов в достижении поставленных целей!