

# 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  x  =

5) Личностный рост  x  =

2) Здоровье  x  =

6) Духовность  x  =

3) Финансы  x  =

7) Отдых  x  =

4) Карьера  x  =

8) Отношения  x  =

4. Определите сколько баллов не хватает до 10 в каждом секторе

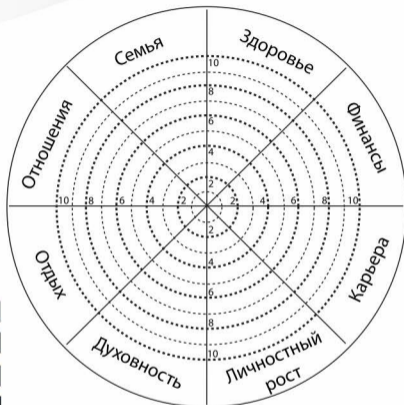
(т.е. 10 минус ваше количество баллов = ?)

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.

Желаем успехов в достижении поставленных целей!