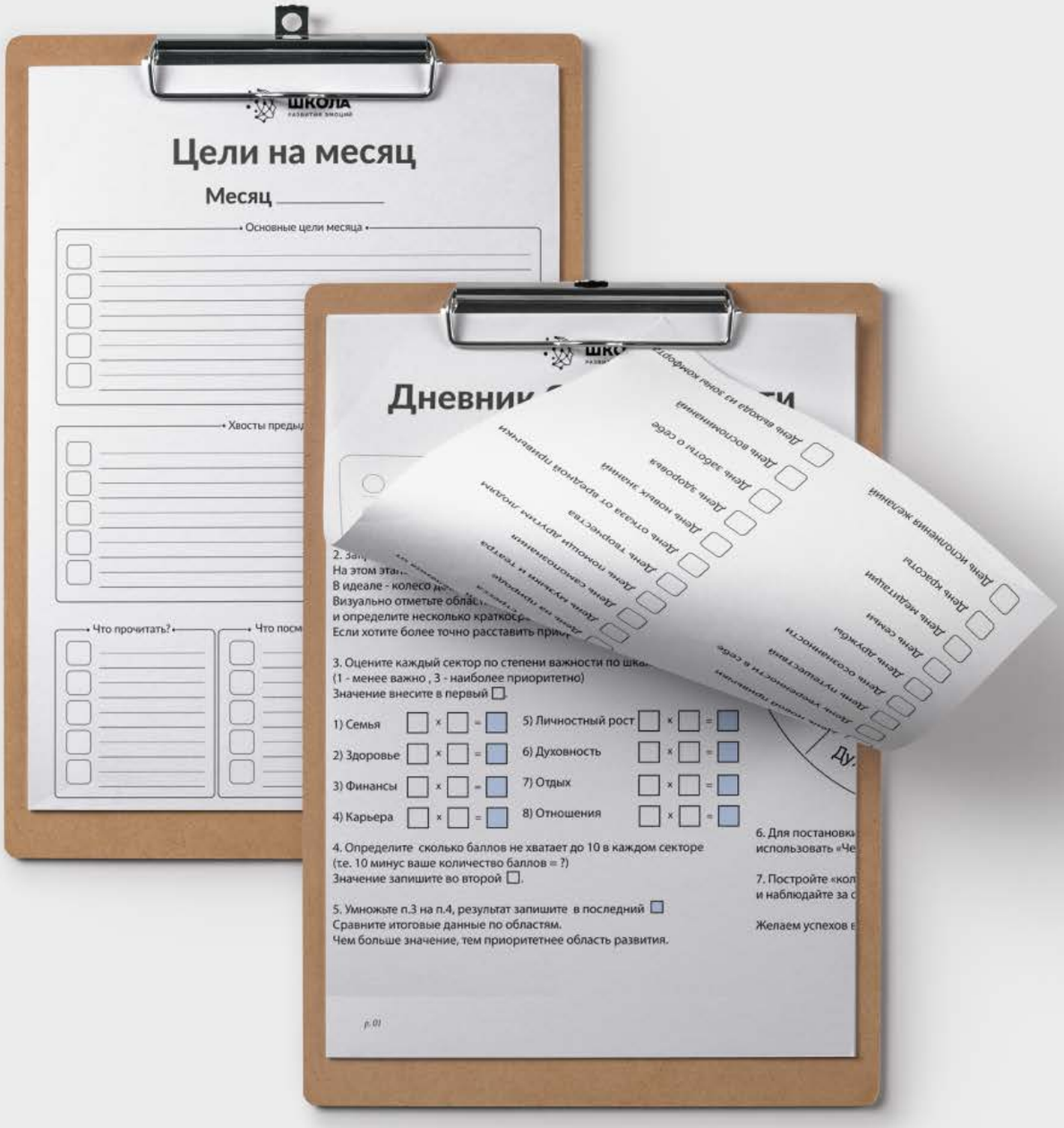
Подборка *чек-листов* по целеполаганию и осознанности



ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ

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)

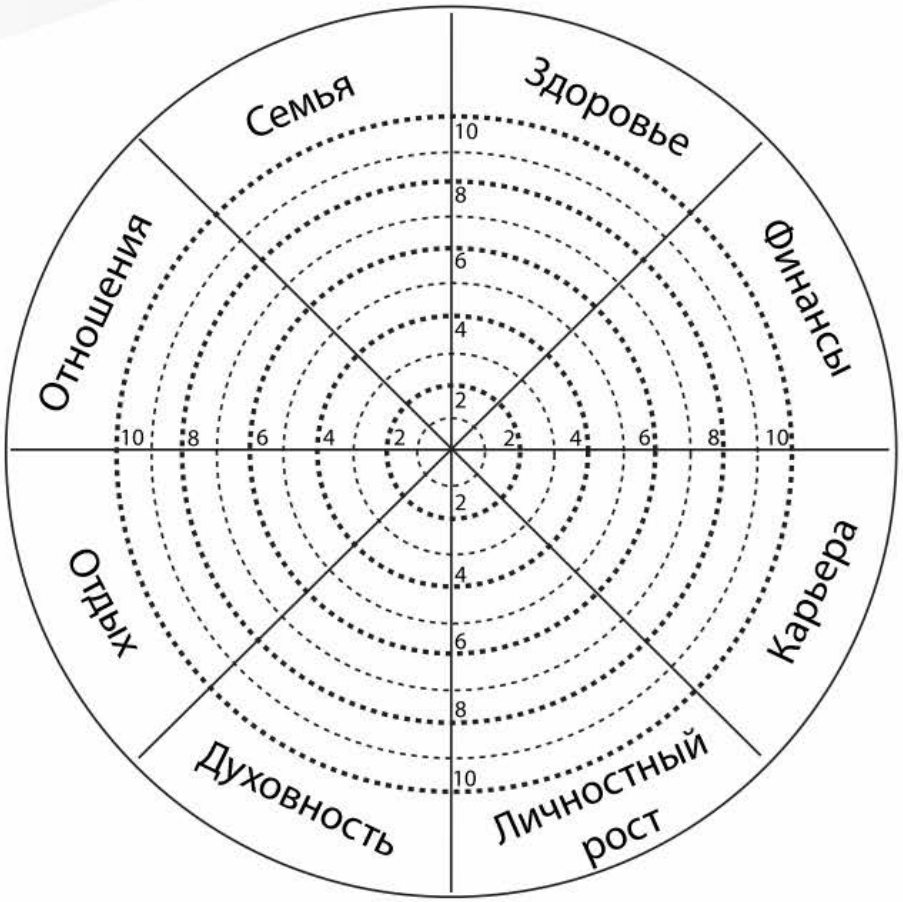
2. Закрасьте сектора в соответствии с оценками.
На этом этапе видны области дисбаланса.
В идеале - колесо должно иметь округлую форму без резких изломов.
Визуально отметьте области, в которых необходимо развиваться
и определите несколько краткосрочных целей в каждой из них.
Если хотите более точно расставить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

ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ

30 дней осознанности

Попробуйте этот план на месяц и вы увидите как мощно поменяется ваша жизнь

- [ ] День добрых дел
- [ ] День составления целей и планов
- [ ] День благодарности
- [ ] День спорта
- [ ] День новых знакомств
- [ ] День чтения
- [ ] День новой привычки
- [ ] День уверенности в себе
- [ ] День путешествий
- [ ] День осознанности
- [ ] День дружбы
- [ ] День семьи
- [ ] День медитации
- [ ] День красоты
- [ ] День исполнения желаний
- [ ] День улыбки
- [ ] День «offline»
- [ ] День уборки и избавления от ненужных вещей
- [ ] День без стресса
- [ ] День на природе
- [ ] День музыки и театра
- [ ] День самопознания
- [ ] День помощи другим людям
- [ ] День творчества
- [ ] День отказа от вредной привычки
- [ ] День новых знаний
- [ ] День здоровья
- [ ] День заботы о себе
- [ ] День воспоминаний
- [ ] День выхода из зоны комфорта

ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ

Мои цели и задачи

СЕМЬЯ

ЗДОРОВЬЕ

ФИНАНСЫ

КАРЬЕРА

ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

ДУХОВНОСТЬ

ОТДЫХ

ОТНОШЕНИЯ

ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ

Цели на месяц

Месяц _____

Основные цели месяца

Хвосты предыдущего месяца

Что прочитать?

Что посмотреть?

Куда сходить?

ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ

Дневник благодарности

Благодарю за...