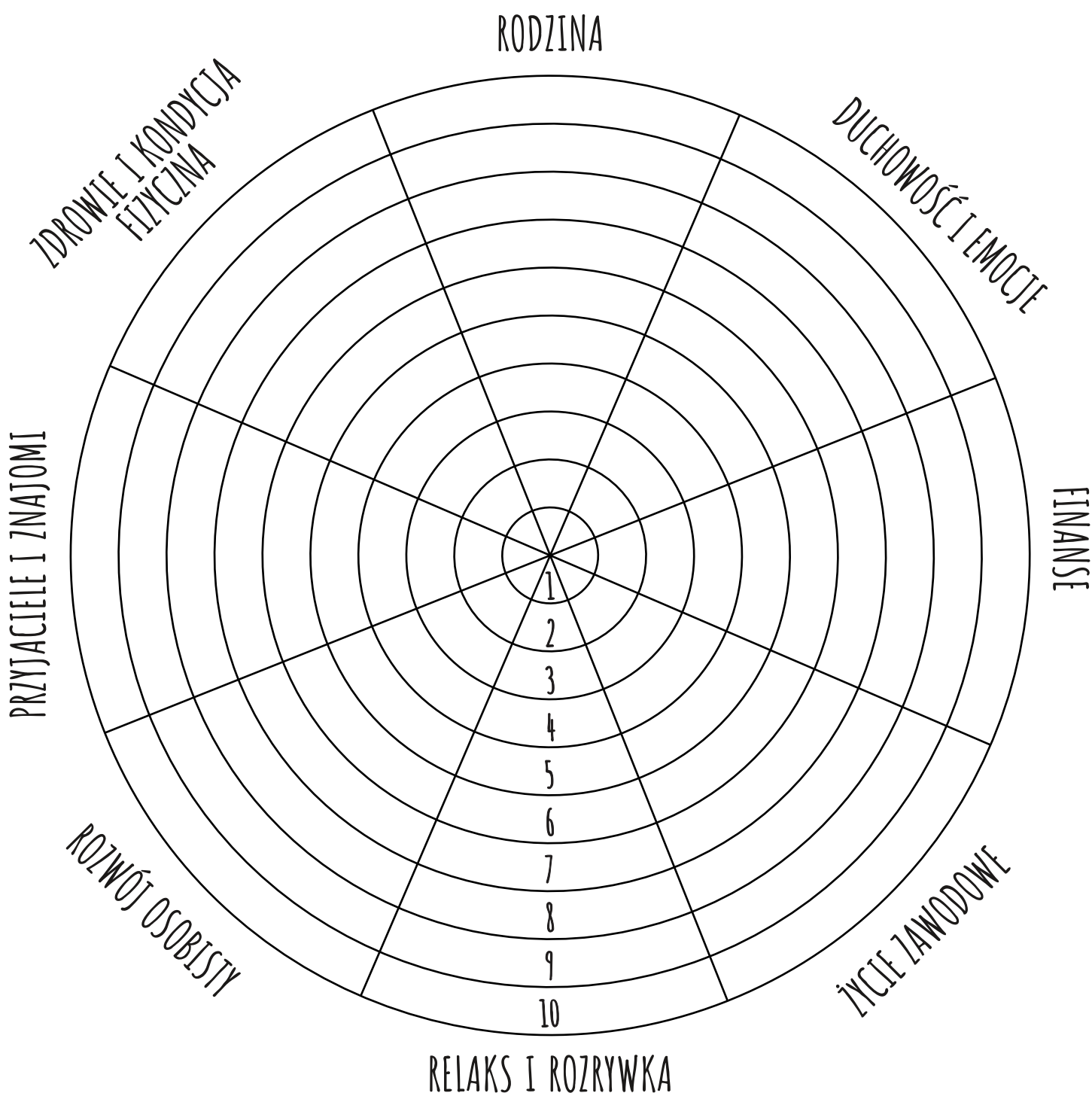


MOJE KOŁO ŻYCIA



Jak wykonać to ćwiczenie?

W każdej kategorii zaznacz w skali 1-10 na ile jesteś zadowolona ze swojego życia w poszczególnych dziedzinach.

Od razu też ustal swój cel na najbliższy kwartał.

1. **Rodzina** – czy twój związek jest na satysfakcjonującym poziomie? Czy jesteś zadowolona z relacji z dziećmi?

Czy coś chcesz poprawić?

Mój cel związany z rodziną na ten kwartał

2. **Duchowość i emocje** – jak się czujesz sama ze sobą? Czy potrafisz radzić sobie ze swoimi emocjami?

Czy wierzysz w Boga, Kosmos, Wszechświat? Czy Twoja wiara jest na satysfakcjonującym poziomie?

Mój cel związany z pracą nad emocjami i duchowością na ten kwartał to

3. **Finanse** – czy jesteś zadowolona ze swoich dochodów? Czy masz odłożone oszczędności („poduszkę finansową”)?

Na ile jesteś zadowolona ze swojej relacji z pieniędzmi?

Mój finansowy cel na ten kwartał to

4. **Życie zawodowe** – pracujesz? Jesteś zadowolona ze swojej pracy? Może praca Cię frustruje i chcesz coś zmienić?

Mój cel związany z pracą zawodową na ten kwartał to

5. **Relaks i rozrywka** – masz czas na odpoczynek? Masz możliwość pełnego relaksu? Masz jakieś hobby?

Mój cel związany z odpoczynkiem na ten kwartał to

6. **Rozwój osobisty** – na jakim poziomie jest Twój własny rozwój? Kochasz i akceptujesz siebie? Czytasz poradniki rozwojowe? Trafiłaś na mojego bloga, więc na pewno coś w tym kierunku robisz. Jednak czy wystarczająco dużo?

Mój rozwojowy cel na ten kwartał to

7. **Przyjaciele i znajomi**. Masz prawdziwą przyjaciółkę? Spotykasz się ze znajomymi? Jak często?

Czy po spotkaniach czujesz się dobrze, czy coś Ci ciąży?

Mój cel związany ze znajomymi i przyjaciółką na ten kwartał to

8. **Zdrowie i kondycja fizyczna** – jak się czujesz? Jak Twoja waga? Ćwiczysz przynajmniej 3 razy w tygodniu? Co jesz?

Mój cel związany ze zdrowiem na ten kwartał to

Idealnie jest, kiedy moje odpowiedzi utworzą równe kółko. Oczywiście im większe, tym lepiej.

Jednak jeśli Twoje koło gdzieś „się łamie”, oznacza to, że tą częścią życia trzeba zająć się w pierwszej kolejności.

Koło życia rób regularnie raz na kwartał. Możesz też robić je w przełomowych momentach roku (urodziny, koniec wakacji, święta, sylwester)