

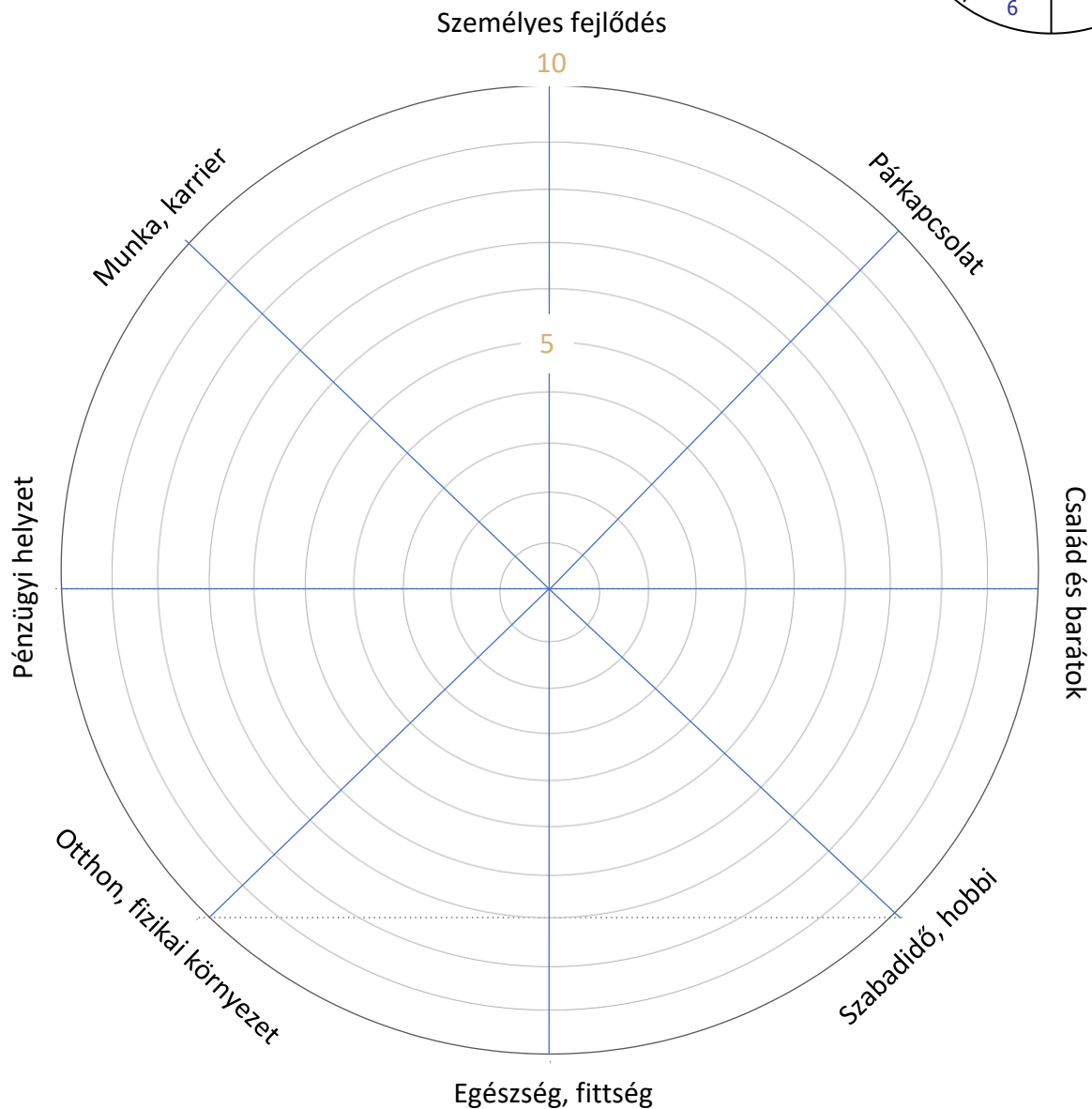
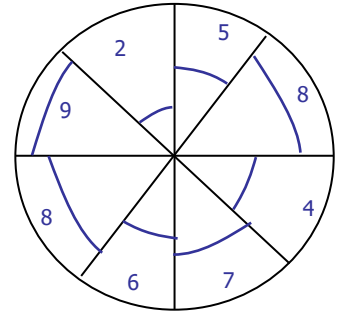
ÉLETKERÉK

Az ábrán található nyolc életterületet értékeld **0 -10 - es skálán*** az alapján, hogy **hol tartasz most**, és jelöld be a körívkelyeken. A középpontban található a 0, a körív legkülső ívén pedig a 10-es. A pontozással történő értékeléshez a következő oldalon lévő kérdések megválaszolása tud segítséget nyújtani. A pontokat kösd össze az alábbiak szerint

* 0 – ha egyáltalán nem vagy elégedett

10 – ha nagyon elégedett vagy

PÉLDA



ÉLETKERÉK

Kérdések az értékeléshez

Az előző oldalon lévő életkerék egyes életterületein végig haladva tedd fel magadnak a lenti segítő kérdéseket, és pontozz 1-10-ig az előző oldalon leírtak szerint.

A kérdéseket csupán gondolatébresztőnek szántam, és számodra aktuálisabb, egyéb szempontokat is bátran fegyelembe vehetsz.

Személyes fejlődés

- Mennyire érzed, hogy értékes vagy?
- Mennyire bízol a saját képességeidben, és abban, hogy az életedet te magad irányítod, hogy a saját életedet éled?
- Mennyire érzed elegendőnek az időt, energiát, amit a személyes és spirituális fejlődésed fordítasz?
- Mennyi időt szánsz tanulásra, önfejlesztésre?

Párkapcsolat

- Van-e párkapcsolatod?
- Mennyire vagy elégedett a jelenlegi kapcsolati státuszoddal?
- Mennyire érzed, hogy a párod támogat, elfogadnak és kényeztet?
- Mennyire elég a kapcsolatodban kapott szeretet és intimitás?

Család és barátok

- Mennyire vagy megelégedve a családi, baráti kapcsolataiddal?
- Jut-e rájuk elegendő idő?
- Mennyire érzed a hozzád legközelebb állókat támogatóknak, szeretettelinek?
- Mennyire kapsz megértést, mennyire fogadnak el?
- Mennyire fogadod el őket olyannak, amilyenek, és mindazt, amit behoznak az életedbe?

Szabadidő, hobbi és feltöltődés, szórakozás

- Mennyire értékes számodra a kikapcsolódás, a szórakozás?
- Jut-e elegendő időd pihenésre, önmagadra?
- Van-e hobbid, vagy kedvelt szabadidős tevékenységed?
- Adsz-e magadnak elegendő időt a hobbidra és olyan dolgokra, amik érdekelnek és feltöltenek?
- Mennyire tudsz spontán, és felszabadult lenni?

Egészség, fittség

- Mennyire érzed magad energikusnak, erősnek, egészségesnek és mozgékonyak?
- Eleget alszol-e és pihensz?
- Kiegyensúlyozottnak, vagy stresszesnek érzed magad?
- Milyen az étkezésed?
- Végzel-e rendszeres testmozgást?
- Mennyire gyakoriak a betegségek?

Otthon, fizikai környezet

- Mennyire érzed magad kényelemben, biztonságban és megelégedetten az otthonodban?
- Mennyire szereted a lakókörnyezetet, amiben élsz?
- Mi vesz körül, mennyire inspiráló a környezeted?

Pénzügyi helyzet

- Mennyire vagy elégedett a pénzügyi helyzeteddel?
- Mennyire érzed anyagilag biztonságban magad?
- Mennyire érzed úgy, hogy bőségben élsz?
- Mennyire kezeled jól a pénzügyeidet?

Munka, karrier

- Van-e munkád? Mennyire szereted azt, amit csinálsz?
- Elismerik a munkádat?
- A szakmai és karrier eredményeid ott tartanak, ahol szeretnéd?
- Mennyire érzed jól magad a munkahelyeden, mennyire jó a kapcsolatod a főnököddel, és a kollégáiddal?
- Mennyire érzed, hogy közel vagy a valódi hivatásodhoz?



Ha fentiek alapján pontoztad az egyes életterületeidet, és vízszintes vonallal összekötötted az értékeket, akkor láthatóvá vált számodra mennyire gördülékenyen forog az életed kereke. Látod, melyek azok az életterületek, amelyekkel elégedett (**7-es szám fölötti értékek** esetén) vagy, és melyek azok, amelyek csak „döcögnek”.



Következő lépésként a „döcögős” életterületekre, **ahol változást szeretnél, jelöld meg azt az értéket, amellyel elégedettebb lennél**, ahova fejlődni szeretnél! Használd más szint, hogy megkülönböztethető legyen!

Megjegyzés:

A **3-7 közötti értékek** esetén ezt a változást akár önerőből is képes vagy megtenni.

A **3 alatti értékek** azonban már lehet, hogy olyan beavatkozást igényelnek, amelyhez javasolt szakember segítségét kérni.