

# Колесо жизненного баланса

## Анализ баланса сфер жизни

Когда босс или мама решают во сколько нам просыпаться, сколько часов в день работать, и когда идти в туалет – так баланса никогда не будет. Мы просто заполняем день чужими целями. Мы живём чужими ценностями и стараемся удовлетворять не свои желания, а чужие ожидания. Это выживание.

Баланс в жизни возможен, если вы управляете своим настоящим и будущим, управляете своим временем. Когда вы определяете, чему уделить внимание, тогда вам просто привести свою жизнедеятельность к балансу.

***Жизненный баланс – интересная, активная жизнь по своим правилам***, а не комфортное выживание. Чтобы жить увлекательно, нужно развиваться, пробовать новое. Каждый день быть увлечённым в минимум одно-два занятия, которые доставляют вам радость. Для меня надёжный источник радости – осмысленный труд.

Нужно принять решение – постепенно возвращать себе управление своей судьбой. Учиться самостоятельно кататься без внешней помощи на колесе сфер своей жизни.

Тьма людей не управляет своим временем, поэтому им закрыт путь к балансу. Когда они решатся взять ответственность за своё настоящее и будущее, за свои прошлые решения – тогда им откроется дорога к счастливой жизни.

## Метод «Колесо баланса жизни»

Для достижения баланса в жизни нужно привести в порядок все секторы своей жизни. Чтобы оценить, в каком состоянии находятся важные для вас части жизни – используйте это упражнение.

**Колесо жизни – это методика анализа и планирования жизни.**

Круг разбиваем на 8 секций, как пиццу. Каждый сектор – одна сфера жизни. Можете выбрать свои, или те, что описаны выше.

**Оцениваете текущее состояние каждой сферы от 1 до 10 баллов** (1 – ужас, 10 – всё замечательно). 1 – внутри круга, 10 – на внешнем круге. В итоге, получаете колесо жизненного баланса вашей жизни. Сфера жизни, которая набрала мало баллов – главный источник неудовлетворенности в жизни. Улучшая её – улучшаете общее ощущение **благополучия**



## Сферы жизни в порядке значимости.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

