

Koło Życia

To ćwiczenie coachingowe, które pomoże określić poziom Twojego zadowolenia w najważniejszych obszarach życia.

Dzięki jego wynikom będziesz mógł/mogła zająć się najbardziej potrzebującym uwagi obszarem na ten moment.

Świadomość to pierwszy krok!

Nanieś na koło najważniejsze obszary Twojego życia i szczerze odpowiedz sobie na pytania:

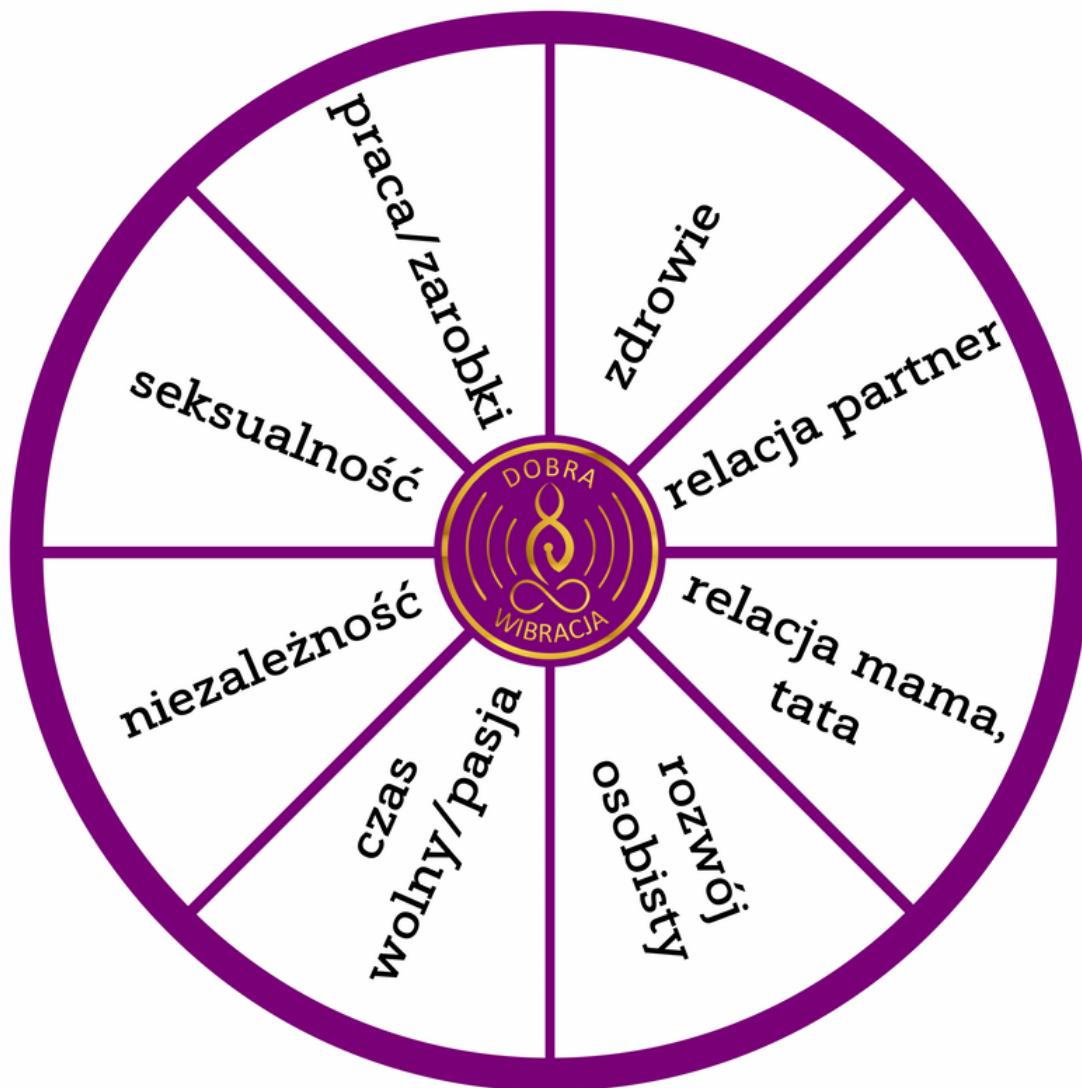
- **relacja z mamą, z tatą**, (relacja z rodzeństwem) - czy odczuwasz spokój w relacji, jaki masz kontakt?
- **relacje ze znajomymi** (przyjaźń) - czy Twoi znajomi wspierają Cię/inspirują? Czy obniżają Cię/narzekają?
- **relacje z dziećmi** - jaki masz kontakt z dziećmi?
- **praca** - czy to co robisz jest Twoje? lubisz swoją pracę?
- **pieniądze** - czy jesteś zadowolony ze swoich zarobków?
- **związek** - czy związek Cię cieszy? z jaką intencją się zaczął?
- **rozwój osobisty** - co robisz dla siebie aby się rozwijać?
- **odpoczynek** – pasja – czas dla siebie - czy pozwalasz sobie?
- **zdrowie** - czy coś ci dolega? jak dbasz o swoje zdrowie?
- **seksualność** - jaka jest Twoja satysfakcja z pożycia/bliskości?
- **niezależność** - czy masz swoje terytorium i jesteś niezależny finansowo/mieszkaniowo?

lub inne ważne dla Ciebie aspekty życia.

Następnie zaznacz na kole, w każdej przestrzeni = w każdym obszarze, swój poziom zadowolenia - satysfakcji, gdzie:

1 oznacza - beznadziejnie, a 10 wspaniale

Połącz powstałe punkty i sprawdź, czy koło pojedzie.



- W których obszarach czujesz bezsilność?
- Co czujesz, gdy patrzysz na swoje życie?
- Nad którym aspektem potrzebujesz popracować?
- Który aspekt daje Ci już teraz satysfakcję i zadowolenie?
- Jak będziesz się czuć, gdy Twoje koło zacznie jechać?

Podziel się ze mną przemyśleniami
podczas konsultacji czy sesji.

tel. +48 667 517 219 | kontakt@dobrawibracja.pl