

# Для наглядности давайте составим своё «колесо жизненного баланса»

---

- Нарисуйте круг и разбейте его на 8 секторов, границы проградуируйте от 0 ( центр круга) до 10 (на окружности)
- Далее назовите каждую из областей: финансы, условия жизни, личностный рост,, здоровье, семья, отношения, отдых, карьера.
- Далее необходимо оценить каждую сферу по десятибалльной шкале: каждом секторе ставится соответствующая отметка – насколько вы удовлетворены данной сферой вашей жизни. 0 – полный ужас, 10 – идеал. Теперь закрасим колесо от центра круга до метки.
- Теперь посмотрите на ваше «колесо жизненного баланса» и определите области, наиболее нуждающихся в развитии. ( Напоминаю, что это могут быть как области с наименьшими оценками, так и области со сравнительно высокими баллами, но более приоритетными в развитии на сегодняшний день. Также подумайте, продвижение каких сфер может одновременно способствовать росту остальных.)
- Теперь продумайте и запишите цели, достижение которых повысит результаты нужных секторов.
- Теперь составляем план достижения целей, указывая:
  - время, необходимое для выполнения намеченного,
  - ресурсы, которые могут понадобиться ( где и каким образом их по получить?),
  - мотивацию,
  - точку отсчета, т.е. какого числа начнете действовать. (Хорошо бы сделать 1-й шаг уже сегодня:)