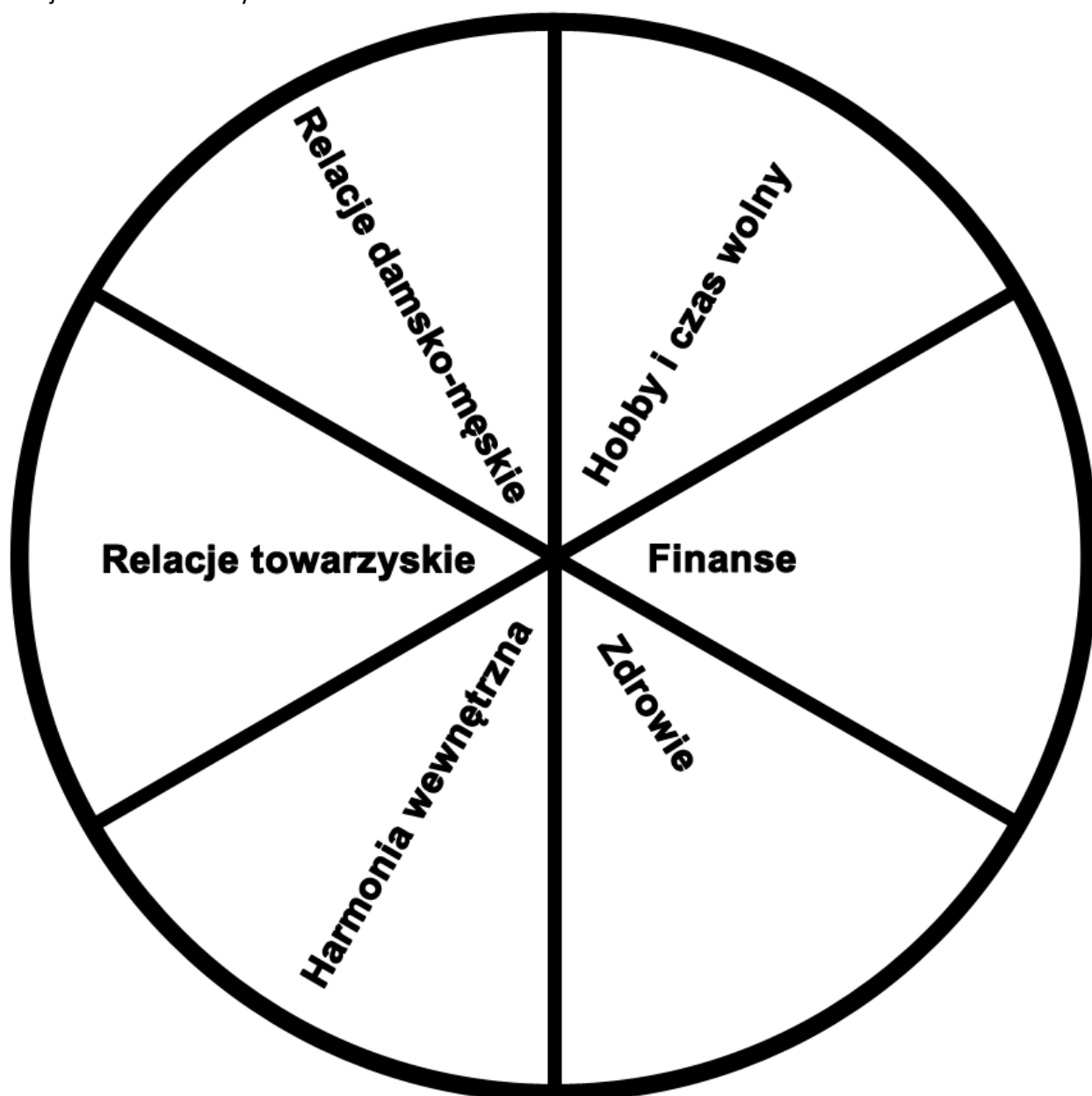


Zerknij na poniższe koło życia. Podzielone jest na nim Twoje życie na kilka sfer. Ćwiczenie polega na tym, żeby zastanowić się nad każdą z tych sfer i zdecydować jak bardzo jesteś z niej zadowolony – ale nie tylko pod kątem tego jak ta sfera wygląda teraz, ale też pod kątem tego jak bardzo jesteś zadowolony z działań, które podejmujesz, żeby tą sferę życia rozwijać lub co najmniej zachować na tym samym poziomie. Zaznacz na kole jak pełne jest Twoje zadowolenie z każdej z tych dziedzin życia.

Przykładowo, jeśli teraz jesteś bardzo zadowolony ze swojego zdrowia, ale w praktyce masz wrażenie, że Twój styl życia jest raczej niezdrowy, to weź to pod uwagę w ocenie zadowolenia z tej sfery życia.

Zastanów się jakie działania mógłbyś podjąć, żeby poprawić swoje zadowolenie z życia, zwracając uwagę przede wszystkim na te dziedziny z których jesteś najmniej zadowolony.

Zastanów się też, czy to co robisz na co dzień, przybliży Cię w jakimś stopniu do tego, żeby poprawiać Twoje zadowolenie z życia?



Oto przykładowe wypełnione koło życia:

