

## Koło życia – The Wheel of Life

Ta ocena zawiera 8 obszarów, które tworzą razem jeden ze sposobów przedstawienia życia. To ćwiczenie pokazuje poziom Twojej satysfakcji, oceny danego obszaru w tej chwili.

Poproszę Cię teraz o zaznaczenie na skalach, na ile czujesz się spełniony/a we wskazanych kategoriach życia. Zrób to szybko i odważnie!!

Ranking:

- 10 jesteś bardzo usatysfakcjonowany/a, nie może być lepiej, jest świetnie
- 5 w połowie drogi – jest ok, ale możesz jeszcze sporo zrobić, żeby było lepiej
- 0 – jesteś totalnie nieusatysfakcjonowany/a – byłbyś/abyś dużo bardziej szczęśliwy/a, gdyby rzeczy w tej kategorii wyglądały zupełnie inaczej

### Koło życia

- Na ile jesteś zadowolony/na ze swojego życia?
- Które obszary są ważne z punktu widzenia Twojej satysfakcji, co buduje Twoją satysfakcję?
- Które obszary przeszkadzają Ci w uzyskaniu satysfakcji?
- Jak to wszystko jest zbalansowane, zrównoważone?



Możesz też przymierzyć się do bardziej precyzyjnej oceny.

Każdy oceniany powyżej obszar jest opisany przez podkategorie. Potraktuj te podkategorie jako inspirację.

Niektórzy wolą oceniać swoją satysfakcję w ogólny sposób, inni chcą, żeby odpowiedzieć im konkretne wymiary, podkategorie.

W trakcie wypełniania tego formularza znajdziesz takie sfery, w których możesz docenić się za odniesiony sukces i takie, w których wolałbyś/łabyś osiągać wyższy poziom satysfakcji. Oceń każde stwierdzenie poniżej na skali od 1 (totalnie się nie zgadzam) do 10 (w pełni, absolutnie się zgadzam), a następnie dodaj swoje punkty w każdym obszarze.

#### Kariera(od 1 do 10)

1 totalnie się nie zgadzam, 10 absolutnie się zgadzam

Kocham moją pracę	
Uważam, że moje umiejętności i talenty są dobrze wykorzystane w pracy	
Podobają mi się warunki pracy i ludzie, z którymi pracuję	
Widzę możliwości rozwoju na stanowisku, które zajmuję	
Uważam, że znalazłem/lam właściwy sposób zarabiania na życie	
<b>Łącznie</b>	<b>/50</b>

#### Zdrowie(od 1 do 10)

1 totalnie się nie zgadzam, 10 absolutnie się zgadzam

Podchodzę do zdrowia w proaktywny sposób, a nie przeciwdziałam kryzysom	
Jestem zadowolony/a z mojego poziomu witalności i dobrego samopoczucia	
Zadbałam o systemowe rozwiązania, które w łatwy sposób pozwalają mi na utrzymywanie zdrowia i dobrego samopoczucia	
Jestem świadoma swojego ciała i sprawności fizycznej, dbam o dobry stan fizyczny	
Wiem, co sprawia, że dobrze się czuję i ciągle to robię	
<b>Łącznie</b>	<b>/50</b>

#### Zabawa i odpoczynek(od 1 do 10)

1 totalnie się nie zgadzam, 10 absolutnie się zgadzam

Regularnie przeznaczam czas na zabawę, przygody i posiadanie wolnego czasu	
Wiem, jakie czynności mnie regenerują i „przywracają do życia” i wykonuję je regularnie	
Stwarzam dużo przestrzeni do relaksu i odprężenie aby doświadczać siebie i innych	
Tworzę radość i zabawę dla siebie i innych	
<b>Łącznie</b>	<b>/40</b>

#### Pieniądze,finanse(od 1 do 10)

1 totalnie się nie zgadzam, 10 absolutnie się zgadzam

Mam wystarczająco dużo pieniędzy, żeby robić to, co chcę i aby osiągać to, co jest dla mnie ważne	
Dobrze zarządzam swoimi pieniędzmi, opłatami, wydatkami	
Jestem wolny/a od lęku o brak pieniędzy	
Moja przyszłość finansowa wydaje się być stabilna	
<b>Łącznie</b>	<b>/40</b>

#### Otoczenie fizyczne

(od 1 do 10)

1 totalnie się nie zgadzam, 10 absolutnie się zgadzam

Czuję, że mój dom mnie wzmacnia i daje poczucie komfortu	
Jestem otoczona przedmiotami, które kocham i które mają dla mnie znaczenie	
Sposób uporządkowania rzeczywistości wokół mnie pasuje mi, spełnia moje potrzeby	
Sposób w jaki się ubieram jest sposobem wyrażania, kim jestem. Uwielbiam być w swoich ubraniach	
<b>Łącznie</b>	<b>/40</b>

#### Rozwój osobisty(od 1 do 10)

1 totalnie się nie zgadzam, 10 absolutnie się zgadzam

Mam system przekonań, który wesprze mnie niezależnie od tego, co przyniesie życie	
Jestem zaangażowana w niekoncząca się historię mojego życia i do każdego dnia podchodzę jak do przygody	
Regularnie doświadczam takiego sposobu przyżywania życia, który kocham	
Regularnie angażuje się w takie działania, które rozwijają mnie i zwiększają moją wpływ	
<b>Łącznie</b>	<b>/40</b>

### Przyjaźń

(od 1 do 10)

1 totalnie się nie zgadzam, 10 absolutnie się zgadzam

Mam wystarczającą ilość wspaniałych przyjaciół	
Moje przyjaciele przywracają mi siłę i utrzymują w dobrej kondycji	
Sam/a jestem dobrym/ą przyjacielem/ólką i jestem dostępna dla moich przyjaciół	
Ufam relacjom, jakie mamy z przyjaciółmi	
Kocham być z przyjaciółmi i jestem sprawcą większości czasu, jaki razem spędzamy	
<b>łącznie</b>	<b>/50</b>

### Rodzina (od 1 do 10)

1 totalnie się nie zgadzam, 10 absolutnie się zgadzam

Czuję się w pełni usatysfakcjonowana rodzajem kontaktu, jaki mam z rodziną	
Nic nie wydaje się być ukrywane w moich relacjach z innymi członkami rodziny	
Jestem zadowolona z roli jaką pełnię i z poziomu mojego wkładu w rodzinę	
Stworzyłem/lam sytuację, w której doświadczam relacji rodzinnych, niezależnie od tego czy są to relacje z faktycznie biologiczną rodziną	
<b>łącznie</b>	<b>/40</b>



Możesz porównać otrzymane oceny. Przyjrzyj się swoim reakcjom - coś Cię zaskoczyło, zdziwiło, ucieszyło, dodało skrzydeł?

Czego dowiedziałeś/łaś się o sobie?

Czy coś wydaje Ci się szczególnie ważne?

Czy nasuwają Ci się jakieś ważne wnioski, które chcesz wyciągnąć z tego ćwiczenia?

Jak wyglądałaby podróż, gdyby Twoje Koło Życia było realnym kołem, jakby się jechało, gładko, płynnie czy w szarpany sposób?

W jakich obszarach chciałbyś/abyś zwiększyć swoją satysfakcję? Najniższy wynik nie oznacza, że ten obszar powinien być/ powinnaś wybrać. Praca, nad którym obszarem przyciąga Cię najbardziej? Jaki wynik chciałbyś/ chciałybyś uzyskiwać w każdym z obszarów – co jest możliwe, a o czym marzysz? Co dałoby Ci poczucie spełnienia?

A może jest jakiś obszar, który ma największe znaczenie na satysfakcję w pozostałych obszarach?

A może za któryś obszar jest najłatwiej się zabrać?

Decyzja należy do Ciebie.

Zapisz datę, bo to jest obraz tej chwili, po pewnym czasie może się zmienić.