DZIENNIK MOCY

Koło Życia

MY MAMY
MOC

ćwiczenie
MOJE KOŁO ŻYCIA

W tabeli znajdziesz kategorie życiowe, które determinują nasze działania. Wybierz i wypisz 8 kategorii, które są dla Ciebie ważne.
Możesz połączyć aspekty, które są według Ciebie bardzo blisko, albo są jednoznaczne np. RELACJE - mogą według Ciebie oznaczać zarówno przyjaciół, jak i rodzinę, wtedy napisz RELACJE. Jeżeli, na przykład, dla Ciebie praca to nie kariera, wybierz obydwa hasła: PRACA i KARIERA.
Na kolejnej stronie podałam własny przykład.

<table>
<tr><td>PRACA</td><td>BIZNES</td><td>KARIERA</td><td colspan="2">OSIĄGNIĘCIA ZAWODOWE</td></tr>
<tr><td>ROZWÓJ OSOBISTY</td><td>OSIĄGNIĘCIA OSOBISTE</td><td colspan="3">POSZERZANIE HORYZONTÓW</td></tr>
<tr><td colspan="2">RODZINA</td><td colspan="2">DZIECI</td><td>DOM</td></tr>
<tr><td>ZWIĄZEK</td><td>PARTNER</td><td colspan="3">MAŁŻONEK</td></tr>
<tr><td colspan="2">RELACJE</td><td colspan="3">PRZYJACIELE</td></tr>
<tr><td>STYL ŻYCIA</td><td>BALANS</td><td>CZAS WOLNY</td><td>ROZRYWKA</td><td>WYPOCZYNEK</td></tr>
<tr><td>ZDROWIE</td><td colspan="2">KONDYCJA FIZYCZNA</td><td>KOBIECOŚĆ</td><td>WYGLĄD</td></tr>
<tr><td colspan="3">DUCHOWOŚĆ</td><td colspan="2">RELIGIA</td></tr>
<tr><td colspan="3">FINANSE</td><td colspan="2">DOBROBYT</td></tr>
<tr><td colspan="3">OTOCZENIE</td><td colspan="2">WARUNKI ŻYCIA</td></tr>
</table>

Moje 8 kategorii życiowych to:

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

Przykład

Moje koło życia na ten moment zawiera:

ZDROWIE (kondycja, wygląd),

KARIERA (praca, biznes),

ROZWÓJ (poszerzanie horyzontów, osiągnięcia osobiste),

FINANSE (dobrobyt),

ZWIĄZEK (mąż, partner),

DZIECI (bliskość, quality time- czas dla dzieci, budowanie wspomnień),

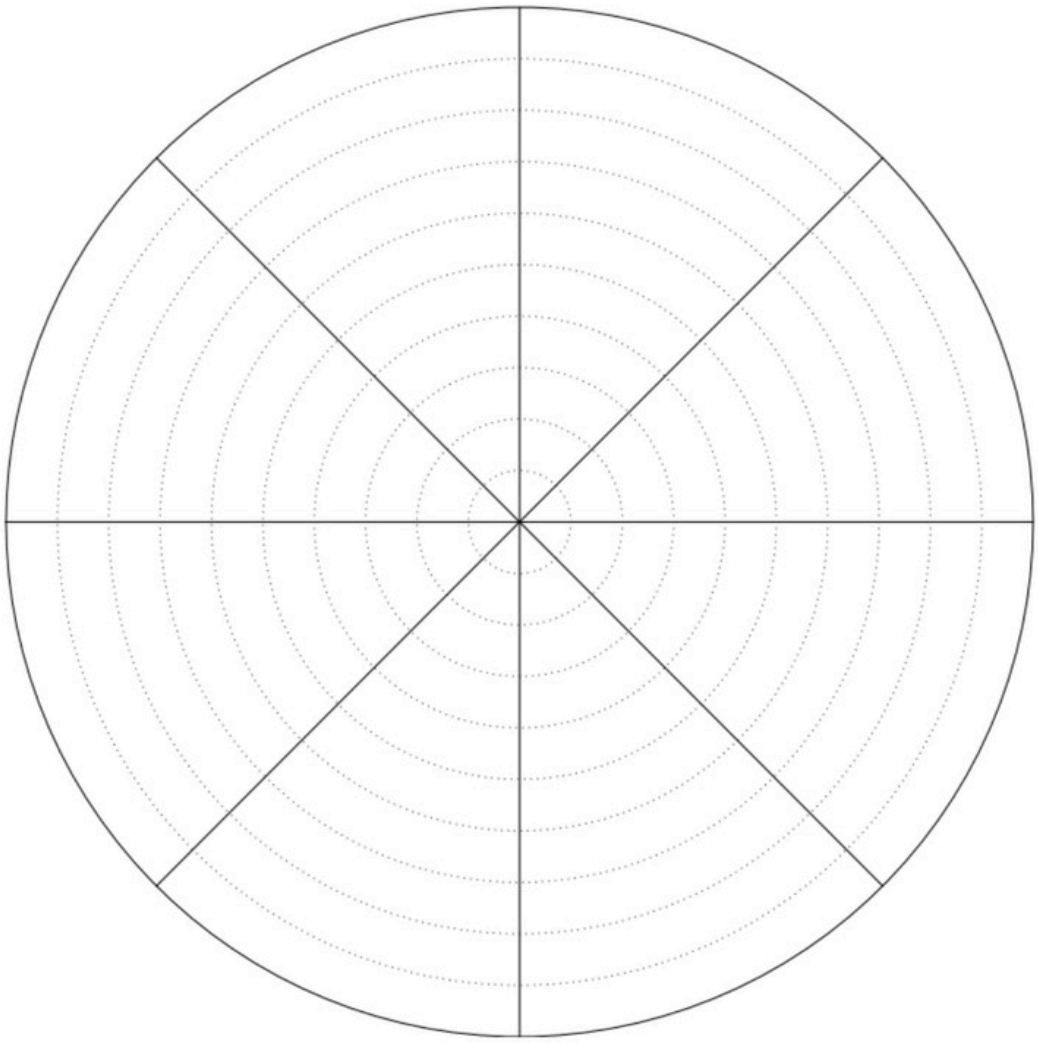
RELACJE (rodzina, przyjaciele),

STYL ŻYCIA (czas dla siebie, work-life balans, zarządzanie energią)

ODPOCZYNEK (wyjazdy, relaks)

MOJE KOŁO ŻYCIA

Opisz każdą ćwiartkę koła życia wybraną kategorią. W ćwiartce znajdziesz podziałkę, w której środek oznacza 0 (niezadowolenie), a każdy kolejny krąg dodatkowy punkt skali i tak aż do 10 (pełna satysfakcja). Zaznacz obszar na ile jesteś zadowolona z obecnej sytuacji w danej kategorii. Zauważ, nie chodzi tutaj o ocenę danej kategorii, czyli dla przykładu w kategorii: STYL ŻYCIA masz mnóstwo czasu dla siebie, tylko poziom satysfakcji z tego, czy tyle czasu, ile masz, jest dla siebie zadowalający. Ponieważ, pomimo ograniczonego czasu czujesz, że dobrze go wykorzystujesz i Twój poziom satysfakcji jest wysoki.



MOJE REFLEKSJE

Co jest dla mnie najważniejsze na ten moment?

.....

.....

.....

.....

.....

Czy któryś obszar wpływa na inny?

.....

.....

.....

.....

Czy wybrane kategorie życiowe i poziom satysfakcji odpowiadają moim wartościom?

.....

.....

.....

.....

Co koło życia mówi o mnie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.

Co dobrze byłoby zmienić?

.....

.....

.....

.....

W który, zaniedbany obszar (X), warto byłoby zainwestować swoją energię?

.....

.....

.....

.....

Jak by to było, gdyby mój poziom satysfakcji wzrósł w kategorii (X)?

.....

.....

.....

.....

Czy ta zmiana będzie w zgodzie z moim wartościami?

.....

.....

.....

.....

Tak naprawdę, pragnę, żeby:

.....

.....

.....

.....

MOJE POSTANOWIENIA

Co mogę zrobić, żeby podnieść poziom zadowolenia w kategorii (X)?

.....

.....

.....

.....

Czy na pewno chcę to zmienić?

.....

.....

.....

.....

Jakie 3 rzeczy mogę zrobić w tym kierunku, aby poprawić ten obszar?

.....

.....

.....

.....

Co koło życia mówi o mojej sytuacji zawodowej?

.....

.....

.....

.....

MOJA WIZJA BIZNESU NA KOLEJNY ROK

Poprzez ćwiczenia, które wymagają wsłuchania się w siebie, pragnęłam wpłynąć na Twoją otwartość na nowe możliwości, gotowość na wyzwania i odważne decyzje i działania, oraz na motywację do oczekiwania od życia dużo więcej niż masz dziś. Cieszę się, że jestem częścią tego procesu.

Wielu sukcesów z wykorzystaniem pełni swojej mocy!

Aneta Biały

Moc Rozwoju https://mymamymoc.pl/projekty

Moc Wsparcia PRYWATNA GRUPA FACEBOOK INSTAGRAM

Moc Inspiracji https://mymamymoc.pl/blog

Moc Mentoringu www.mymamoc.pl/mentoring