

## **«Колесо Жизни» - упражнение для анализа жизненного баланса**

Иногда мы понимаем, что в нашей жизни идет что-то не так, что мы движемся не в том направлении. То со здоровьем не так хорошо, то конфликты с домашними, то на работе не ладится. И как результат - опускаем руки и не хотим разбираться в чем причина. И только для тех, кто хочет взять свою жизнь под контроль, можно рассказать об очень интересном понятии, которое поможет изменить твою жизнь. Это понятие - Колесо Жизни.

### **Что такое колесо жизни?**

Вообще Колесо Жизни - это обычный психологический тест, который позволяет определить степень твоей успешности. На его основе можно провести диагностику и анализ твоей жизни на данный момент и составить план ее изменения.

Сам тест появился на Западе, а потом был успешно подхвачен нашими русскими тренерами по личностному росту. Колесо Жизни представляет собой 12 секторов жизни, над которыми человек должен работать, чтобы быть в гармонии и чувствовать себя счастливым. Колесо жизни - это твое вдохновение.

Колесо жизни является сильнейшим инструментом для вдохновения. Ведь в его основе заложены все основные сферы жизни человека. Оно помогает увидеть направление движения и позволяет ответить на вопрос: «Что мне нужно сделать прямо сейчас, чтобы приблизиться к своей идеальной жизни?».

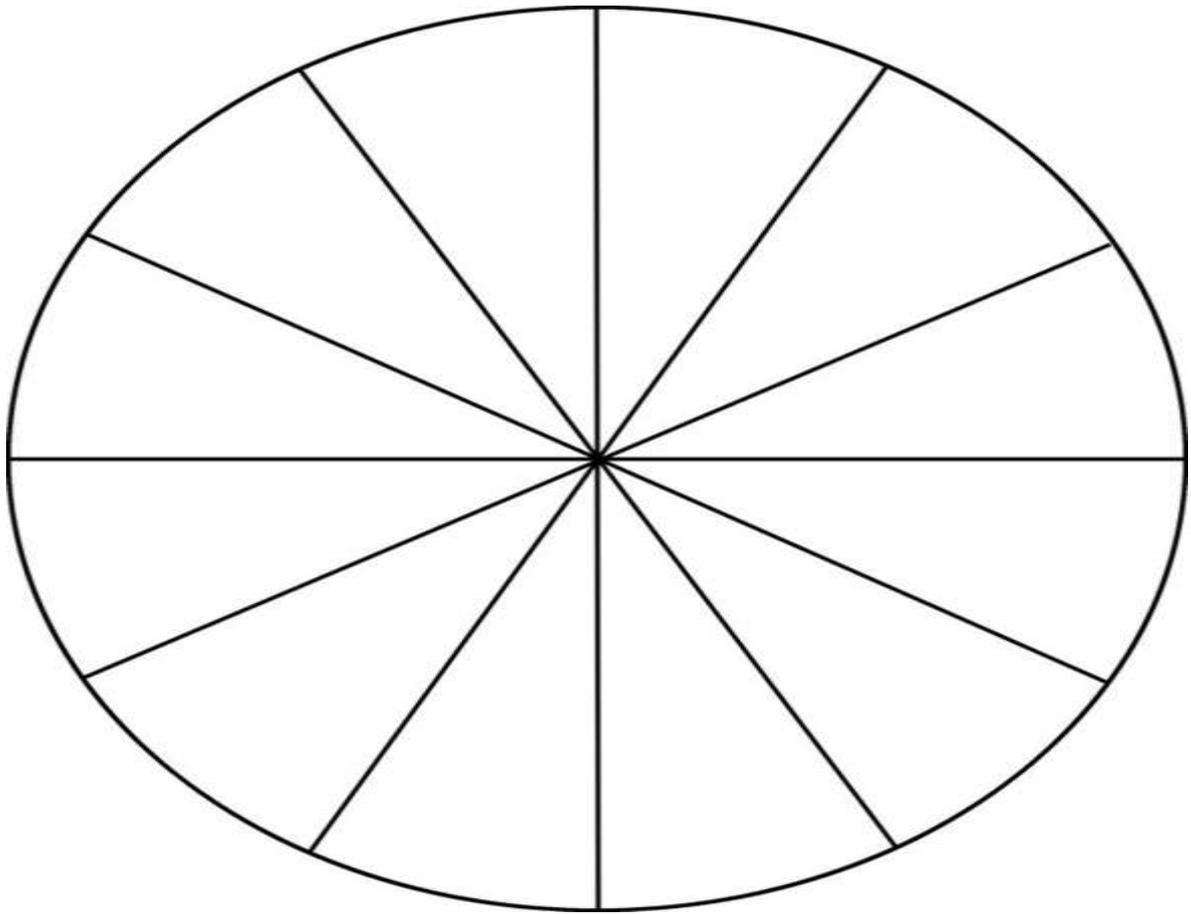
Колесо жизни - это инструмент точного планирования целей. Корректно созданное Колесо Жизни помогает создать систему взаимодополняющих друг друга целей. Это позволяет, выполняя одни и те же шаги, добиваться сразу нескольких целей. В результате появляется чувство взаимосвязанности всех сфер жизни.

У каждого Колесо Жизни свое, так как в своем роде каждый человек уникален и неповторим. У нас у каждого своя жизнь и свои достижения в каждой из сфер.

Теперь давай перейдем к самому упражнению. Перед его выполнением уединись и успокойся, чтобы мысли были ясными. Тебе необходимо быть максимально осознанным. Для начала возьми листок бумаги, фломастеры или карандаши и нарисуй круг. Далее работа с ним будет состоять из 3 последовательных шагов.

### **ШАГ 1. Определись со структурой сфер жизни**

Можно выделить 12 сфер жизни(В базовом упражнении 8 сфер).



- 1 сфера - Карьера
- 2 сфера - Любовь
- 3 сфера - Дом
- 4 сфера - Семья и Отношения
- 5 сфера - Профессиональные отношения
- 6 сфера - Деньги
- 7 сфера - Внешний вид
- 8 сфера - Образование
- 9 сфера - Друзья
- 10 сфера - Здоровье
- 11 сфера - Отдых
- 12 сфера - Духовное развитие

Для начала можно взять данную концепцию и поработать именно с ней. Но лучше все-таки в колесо вписать именно те сферы жизни, которые тебе самому кажутся важными в твоей жизни. Вообще правильной версии Колеса Жизненного баланса нет. Что будет работать у одного человека, у другого будет только нарушать его жизненный баланс и снижать эффективность в личном развитии. Не забываем, что у разных людей свой список ценностей и свои приоритеты.

**ШАГ 2. Оцени удовлетворенность в каждой из сфер**

Далее ставим оценки удовлетворенности положением дел в той или иной области.

1-3 - критические значения, т.е. ты совсем не удовлетворен, все очень плохо.

4-7 - нормальное положение дел.

8-9 - удовлетворенность.

10 - характеризует достижение полного удовлетворения на сегодняшний день, в настоящий момент жизни.

**Затем закрашиваем оцененные части секторов.**(Можно разными цветами)

Теперь посмотри, что у тебя вышло. Если получившаяся фигура близка к кругу, то поздравляю, это очень хорошо, в твоей жизни должна преобладать гармония. Если ты видишь ямки, особенно глубокие, то это говорит о необходимости изменений в указанных областях жизни. Придется покинуть зону комфорта и начать усердно совершенствоваться!

**Шаг 3. Выбери сферу для развития, поставь цели, разработай план и действуй!**

Вот я составила Колесо Жизни, а что же делать мне дальше? Теперь необходимо поставить себе по 3-4 цели в сферах, которые у тебя больше всего отстают. В первую очередь работать нужно с ними. Например, у меня больше всего отстает сфера Здоровья, а это вообще одна из главных сфер. Чем выше твой энергетический потенциал, тем эффективнее и продуктивнее ты будешь достигать своих целей.

Подумай, с помощью чего ты сможешь достигнуть высокой степени удовлетворенности (оценки 10) в сфере Здоровья? Где можно получить дополнительные источники энергии? Например:

*Ранний подъем.* Тишина и мудрость раннего утра также наполнят тебя живой энергией и здоровьем. А ни с чем не сравнимое чувство удовлетворенности от реализации запланированных дел (т.к. в утренней тишине хорошо работается), а также удлиненный на пару часов день подарят тебе ощущение, что все в твоих руках, весь мир у твоих ног, и все тебе по плечу. Я рекомендую тебе начать ежедневно просыпаться в 6.00 – 6.30 утра.

*Регулярные утренние закаливания.* Я рекомендую тебе практиковать этот элемент прекрасного самочувствия. Для этого просто заканчивай все свои водные процедуры либо холодными обливаниями, либо контрастным душем, не смотря на время года. Твое тело отблагодарит тебя свежестью, бодростью и прекрасным здоровьем.

*Дыхательные упражнения.* Наполнение мозга и кровь кислородом подарит тебе дополнительную энергию и свежесть ума. Самый простой и легко выполнимый дыхательный цикл - это 4:4:4 -медленный вдох на счет 4, затем идет задержка дыхания на счет 4, затем - выдох на счет 4. По мере укрепления практики этого упражнения время задержки дыхания можно увеличить до 8, тогда получишь дыхательный цикл - 4:8:4. Идеальный вариант, если ты сумеешь довести свою дыхательную практику до цикла - 4:16:8. Повторяя это дыхательное упражнение ежедневно от 10 до 30 раз, ты укрепишь свое здоровье, повысишь многократно свою энергетику и

внутреннюю силу, приобретешь уверенность в себе и прекрасное самочувствие.

*Умеренное питание.* Можно, не ограничивая себя, есть все, что любишь, но при этом соблюдая умеренность. Помни - мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть. Регулярно проводи разгрузочные дни и очистки организма. Когда чувствуешь усталость, утомление и физический упадок сил, помимо прочего, можно подпитать организм витаминами. Важно, чтобы прием витаминов был одним из элементов комплексного подхода в отношении со здоровьем, а не панацеей от всех болезней или альтернативой этому подходу.

*Регулярный спорт.* Это может быть аэробика по одному из многочисленных видео, представленных в You Tube, легкая утренняя пробежка, а если временные и финансовые возможности тебе позволяют, то можно посещать спортивный зал.

*Положительные эмоции.* Это очень важный элемент в вопросе здоровья. Эмоции также дают тебе силу, энергию, заряжают тебя позитивом.

*Позитивные мысли.* В нашей голове каждую секунду пронесется рой мыслей-убеждений, выстраиваются диалоги с вымышленными собеседниками. Эти мысли непросто контролировать, но самое минимальное, но очень важное ты можешь сделать уже сегодня – это заменить любые недобрые мыслеформы на светлые, позитивные утверждения. Или просто добавить новые мысли в «словарь» уже существующих. Список позитивных утверждений ты найдешь на последних страницах этой книги.

**Так же придумай цели для других отстающих сфер жизни!!!**