

The Wheel of life

Ο τροχός της ζωής μου

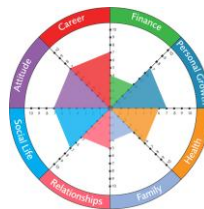
Ο τροχός της ζωής είναι ένα εργαλείο που θα σε βοηθήσει να κατανοήσεις που βρίσκεσαι στους πιο σπουδαίους τομείς της ζωής σου

Αν σκεφτείς ότι η ζωή σου είναι ένας τροχός, μια όμορφη, εύρυθμη ζωή θα ήταν σαν έναν τροχό που γυρίζει χωρίς εμπόδια. Ένας καλά ισορροπημένος – ισοζυγισμένος τροχός.

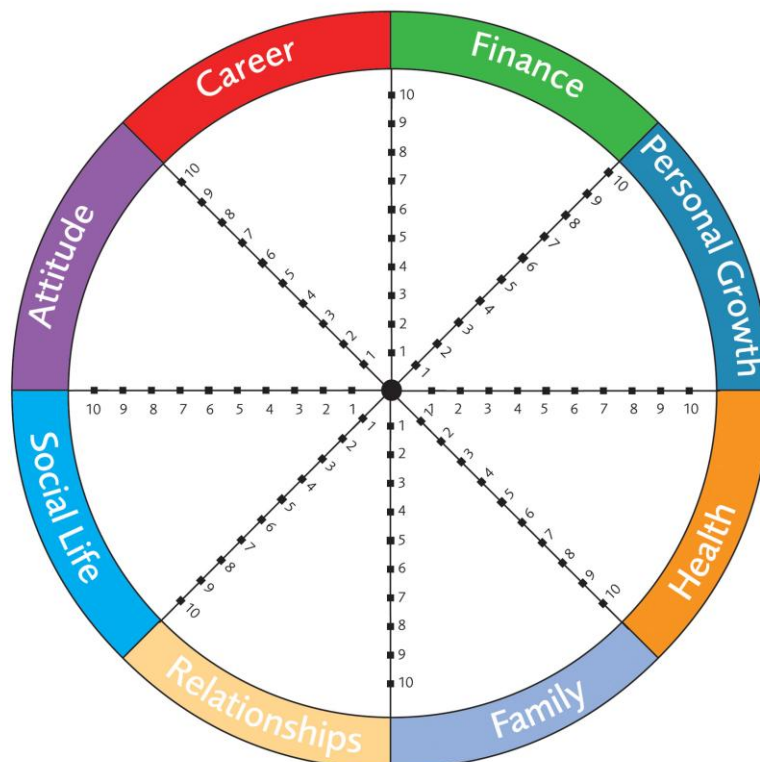
Εκτύπωσε τον τροχό και σημείωσε το βαθμό ικανοποίησής σου σε κάθε μια από τις βασικές κατηγορίες της ζωής σου, σε κλίμακα από το 1 έως το 10, με το 1 να είσαι απόλυτα δυσαρεστημένος/η και το 10 απόλυτα ικανοποιημένος/η.

Ένωσε τις γραμμές ανάμεσα στον κάθε τομέα – στο κάθε κομμάτι του τροχού, έτσι ώστε να τον δεις να σχηματίζεται, ανάλογα με τη βαθμολογία που έχεις βάλει στον κάθε τομέα. Στην επόμενη σελίδα, θα βρεις ερωτήσεις που θα σε βοηθήσουν να αξιολογήσεις τους 8 τομείς.

Παράδειγμα συμπληρωμένου τροχού:



Ο δικός σου Τροχός:



CAREER & BUSINESS | ΚΑΡΙΕΡΑ & ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΖΩΗ

Περιλαμβάνονται: Όρες εργασίας, Κατεύθυνση Καριέρας, Σκοπός και Νόημα, Αποδοτικότητα

Ερωτήσεις: Αγαπώ την εργασία μου; Κατά πόσο αξιοποιώ τα ταλέντα και οι δεξιότητές μου; Μου αρέσουν οι άνθρωποι με τους οποίους συνεργάζομαι; Βλέπω προοπτική εξέλιξης στην εργασία μου; Αισθάνομαι πως έχω βρει τη σωστή εργασία για να εξασφαλίζω τα προς το ζην; Πόσο κοντά βρίσκομαι στον επαγγελματικό μου στόχο;

FINANCE | ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΗ & ΧΡΗΜΑΤΑ

Περιλαμβάνονται: Προϋπολογισμός, Αποταμίευση, Εισόδημα, Επενδύσεις

Ερωτήσεις: Έχω αρκετά χρήματα για να κάνω όσα θέλω και να καταφέρω όσα είναι σημαντικά για εμένα; Χειρίζομαι τα χρήματα και τις οικονομικές μου υποχρεώσεις υπεύθυνα; Έχω άγχος για τα χρήματα; Το μέλλον μου φαίνεται να είναι ευόκλινο από οικονομικής πλευράς;

PERSONAL GROWTH/ DEVELOPMENT | ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Περιλαμβάνονται: Μάθηση, Διάβασμα, Ανάπτυξη, Επίγνωση, Προσωπικός Χώρος και Χρόνος

Ερωτήσεις: Έχω ένα θετικό σύστημα από "πεπονηθείσες" και αξίες που με στηρίζει ανεξάρτητα με το τι συμβαίνει στη ζωή μου ανά πάσα στιγμή; Βλέπω κάθε ημέρα σαν μια νέα περιπέτεια, με περιέργεια και ευχαρίστηση; Έχω συχνά την αίσθηση ότι ζω μια ζωή που μου αρέσει και εκτιμώ τον άνθρωπο που έχω γίνει; Συμμετέχω συχνά σε δραστηριότητες που με βοηθούν να αναπτυχθώ και να εξελιχθώ ως άνθρωπος; Πόσο συχνά κάνω πράγματα που με εξελίσσουν ως άνθρωπο;

HEALTH & WELL BEING | ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥ ΖΗΝ

Περιλαμβάνονται: Φροντίδα του εαυτού, Διατροφικές Συνήθειες, Άσκηση, Ύπνος, Χαλάρωση

Ερωτήσεις: Ασχολούμαι με την υγεία μου και την καλή μου φυσική κατάσταση προληπτικά αντί για να λύσω κάποιο πρόβλημα; Έχω επίγνωση του σώματος και της φυσικής μου κατάστασης και κατά πόσο τα φροντίζω; Γνωρίζω ποιες δραστηριότητες λειτουργούν καλύτερα σε εμένα όσον αφορά τη διατήρηση της καλής μου φυσικής κατάστασης; Πόσο συχνά ασχολούμαι με αυτές τις δραστηριότητες; Πόσο κοντά είμαι στο ιδανικό μου βάρος;

FAMILY | ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Περιλαμβάνονται: Σχέσεις, Χρόνο, Ποιότητα, Υποστήριξη

Ερωτήσεις: Είμαι ικανοποιημένος/η από το βαθμό επαφής και επικοινωνίας με την οικογένειά μου; Κατά πόσο περνάω ποιοτικό χρόνο μαζί τους; Πόσο άνετα νοιώθω να μοιραστώ μαζί τους τα σχέδια και τις επιθυμίες μου; Κατά πόσο είμαι ευχαριστημένος/η από τον εαυτό μου σε σχέση με τους ρόλους που έχω στην οικογένεια (π.χ. σε σχέση με τους γονείς μου, ή με τον/την σύζυγό, τα παιδιά, τα αδέρφια μου);

RELATIONSHIPS | ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟ ΕΤΕΡΟΝ ΗΜΙΣΥ

Περιλαμβάνονται: Σύντροφος, Επικοινωνία, Ρομαντισμός, Οικειότητα, Κοινός Χώρος, Ερωτική Ζωή

Ερωτήσεις: Είμαι ανοιχτός/ή στο να δημιουργώ σχέσεις αγάπης, κατανόησης και σεβασμού; Είμαι ελεύθερος/η από ενοχές ή κακές εμπειρίες από το παρελθόν, όσον αφορά στη δημιουργία και διατήρηση ρομαντικών σχέσεων; Είμαι διατεθειμένος/η να αλλάξω προκειμένου να έχω μια υγιή σχέση; Επενδύω, χρόνο, ενέργεια και προσπάθεια για τη δημιουργία ρομαντικών συνθηκών στη ζωή μου;

SOCIAL LIFE & FRIENDS | ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ, ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ, ΑΝΑΨΥΧΗ ΚΑΙ ΦΙΛΟΙ

Περιλαμβάνονται: Κοινωνική ζωή, Ελεύθερο χρόνο, Hobbies, Γέλιο, Πάθος. Όσα κάνεις για να περνάς καλά.

Ερωτήσεις: Αφιερώνω αρκετό χρόνο για να περνάω καλά; Ξέρω ποιες δραστηριότητες με ανανεώνουν και με γεμίζουν ενέργεια; Δραστηριοποιούμαι σε αυτές τακτικά; Δημιουργώ χώρο και χρόνο στη ζωή μου έτσι ώστε να χαλαρώνω και να απολαμβάνω τη συντροφιά του εαυτού μου και των άλλων; Έχω αληθινούς φίλους; Είμαι καλός/η φίλος/η και υποστηρίζω τους φίλους μου; Εμπιστεύομαι τους φίλους μου και τις σχέσεις που έχω χτίσει μαζί τους; Μου αρέσει ο χρόνος που περνάω με φίλους και πόσο συχνά αφιερώνω χρόνο για αυτό;

ATTITUDE & ENVIRONMENT | ΔΙΑΘΕΣΗ & ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Περιλαμβάνονται: Σπίτι, Γραφείο, Αυτοκίνητο, Πόλη

Ερωτήσεις: Πως νοιώθω στο σπίτι μου; Με χαλαρώνει, με ηρεμεί; Περιβάλλομαι από αντικείμενα που αγαπώ και έχουν σημασία για εμένα; Καλύπτει ο χώρος μου τις ανάγκες μου για ηρεμία, ιδιωτικότητα, ψυχαγωγία; Πόσο μου αρέσει η πόλη και η χώρα όπου κατοικώ;