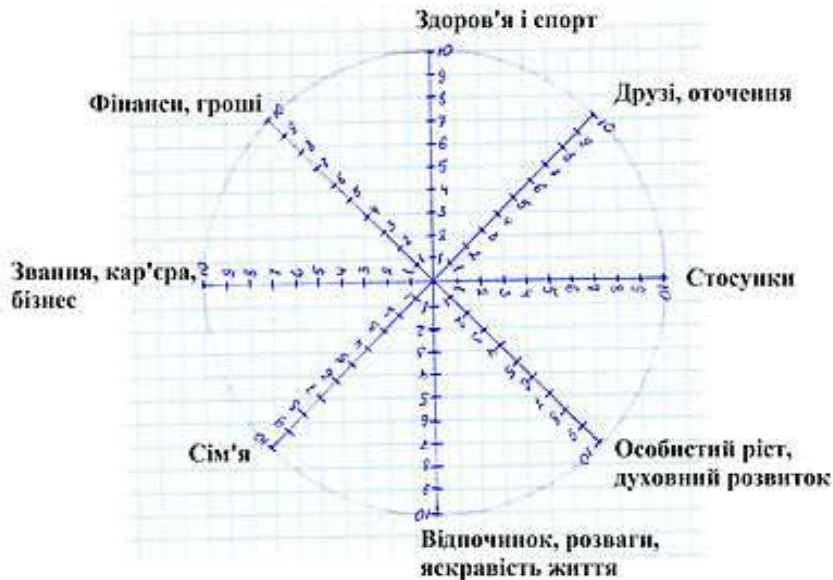


КОЛЕСО ЖИТТЄВОГО БАЛАНСУ («КОЛЕСО ЖИТТЯ»)

Хочу порекомендувати Вам дуже ефективну вправу, якою користуюся сама. Отже:

1. Візьміть аркуш паперу і перемалуйте на нього колесо з картинки.



2. Оцініть свої успіхи в кожній сфері за шкалою від 1 до 10. А потім з'єднайте позначки Ваших успіхів лінією по колу.

3. Отримайте своє персональне «Колесо життя», а разом з ним і розуміння, чому особисто Вам потрібно приділити більше уваги. Не впадайте у відчай, якщо у Вас ні в одній шкалі немає оцінок в 10 балів, або у Вас вийшло не коло, а шестерня. Це тільки початок Вашого нового кращого життя. Крім того, Ви можете ще й на кожен день розділити своє колесо і детально його опрацювати. Коли оберете сектор для опрацювання, варто зробити наступне – дати відповіді на такі запитання:

- Що уже є на даний момент?
- Що просуне на 1 бал? Якими будуть Ваші подальші дії?

Спробуйте протягом тижня скласти щовечора невеликий план справ на завтрашній день з восьми пунктів, кожний з яких відноситься до однієї з восьми сфер Вашого життя.

Якщо Ви будете строго триматися такого плану, то вже через тиждень помітите, що безнадійні проблеми стали зсуватися з мертвої точки. Хороші зміни не змусять себе чекати, і «колесо життя» закрутиться набагато швидше.

ВАЖЛИВО! Виявивши провали в якихось із сфер Вашого життя, не поспішайте кидатися виправляти їх за рахунок інших сфер. Всі сфери нашого життя повинні розвиватися гармонійно.

Зробіть крок назустріч гармонізації Вашого життя!
P.S. Якщо хочете, можете поділитися результатами, або ж просто напишіть, хто робив.



P.P.S. Як зробити кожен день особливим

• **Зробіть щось вперше.** Це дасть Вам можливість відчувати нові емоції та враження. Можливо, одна з нових дій увійде в коло Ваших обов'язкових пунктів. Не сидіть вдома, шукайте пригоди.

• Намагайтеся більше гуляти, спілкуватися з друзями. Проводьте менше часу за комп'ютером і телевізором, Ви ще встигнете за ними посидіти.

• **Прагніть до своєї мрії просто зараз.** Впевнена, у Вас є якась мета, тож займіться нею просто зараз! Поставте чітке обмеження за часом, пам'ятайте, що в житті у Вас ще маса інших цілей і справ, які потрібно постаратися встигнути зробити.

• **Саморозвиток.** Почніть займатися новим видом спорту або читати нову книгу. Розвивайтеся просто зараз!

• **Дійте за обставинами.** Чітко запланований графік - це дуже добре, однак, буває в житті багато випадків, коли від цього графіка краще відійти.

• **Закінчуйте Ваші справи.** Ви почали робити справу і закинули її? То не зупиняйтеся!

• **Будьте оптимістичні.** Необхідно мислити, що все добре. Не можна домогтися успіхів у справах, якщо дивитися на навколишній світ скептично. Життя дано Вам один раз.

• **Живіть сьогоднішнім.** Намагайтеся не озиратися часто в минуле, а якщо і озираєтеся, то згадуйте радісні моменти. Плануйте, як повторити ці моменти і зробити їх ще кращими. Робіть висновки з Ваших невдач і більше не повторюйте їх у майбутньому. Ставте нові цілі і досягайте їх. Не забувайте, що Ви живете просто зараз, а вчорашній день - вже пройдений етап, який ніяк не можна змінити. Про вчорашні дні можна тільки згадувати.

