

galgal Sh.t.h.
 זהו כלי לשיקוף והתבוננות.
 הgalgal מחולק ל-8 ערכז' חיים.
 בכל ערך תוכל לתת ציון הערכה עצמית למידת
 המנהיגות העצמית שלך ביחס אליו.
 האם אתה מרגיש שאתה מתנהל בערך הזה על
 פי המטרות והיעדים שלך ושבע רצון מההתוצאות
 (ציון לכיוון ה-10) או שאתה מרגיש שנדרשים
 מהלכים לשינוי להתקדמות (ציון לכיוון ה-1)

לאחר ביצוע התרגיל ענה על השאלות הבאות:

- מה אני לומד כשאני מסתכל על גלגל השיטה שלו?
 - מהם התחומיים הנמנוכים? מהם התחומיים הגבוהים?
 - יש משהו שהפתיע אותך במיפוי תחומי החיים השונים?
 - באיזה תחום חיים אני מעוניין בשינוי? (בחר אותו בעזרת גלגל ש.י.ט.ה)
 - ישים את מודל ש.י.ט.ה כדי ליצור שינוי בתחום בו בחרת

תחום חיים	מטרה	יעדים להשגת המטרה	תאריכים להשגת המטרה

הצהרת מנהיגות

החודש אחזק יכולותי ב:

1

שפע

מהו השפע בחוי, על מה אני מוקיר תודה?

טיפול

כיצד אני מטפח את עצמַי בגוף ובנפש? מה מטעין וממלא אותו?

2

3

יוזמה

אלן פעולות אני יוזם לקידום מטרותי?

4

5

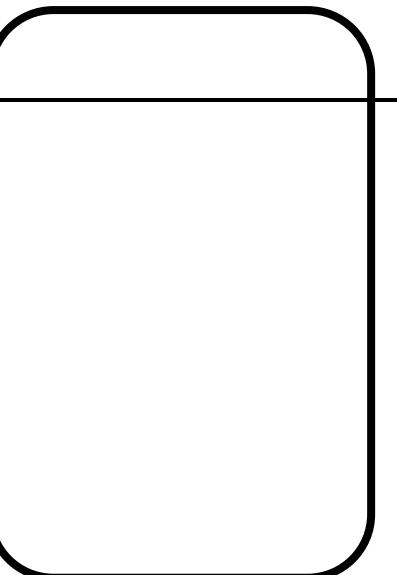
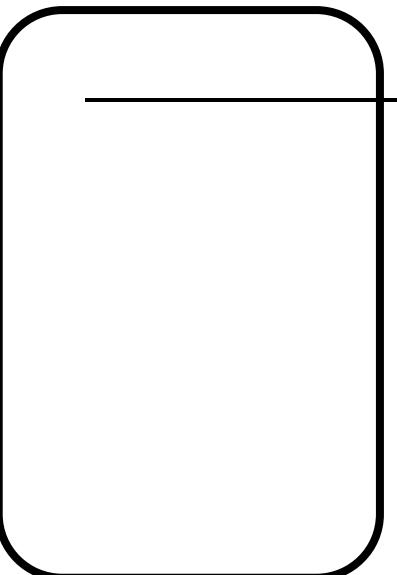
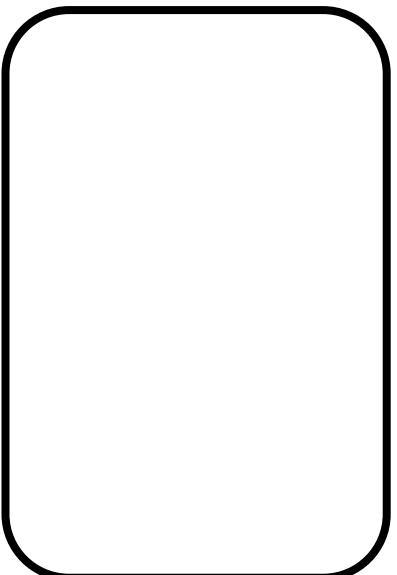
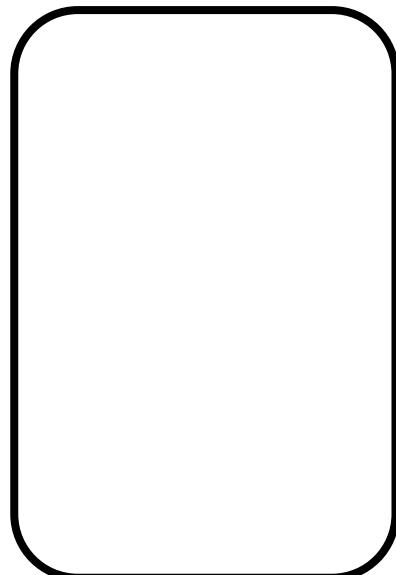
6

המטרות שלי לחודש הקרוב

הנאהה

מהם הדברים החשובים בחיי ומה מניע אותם?

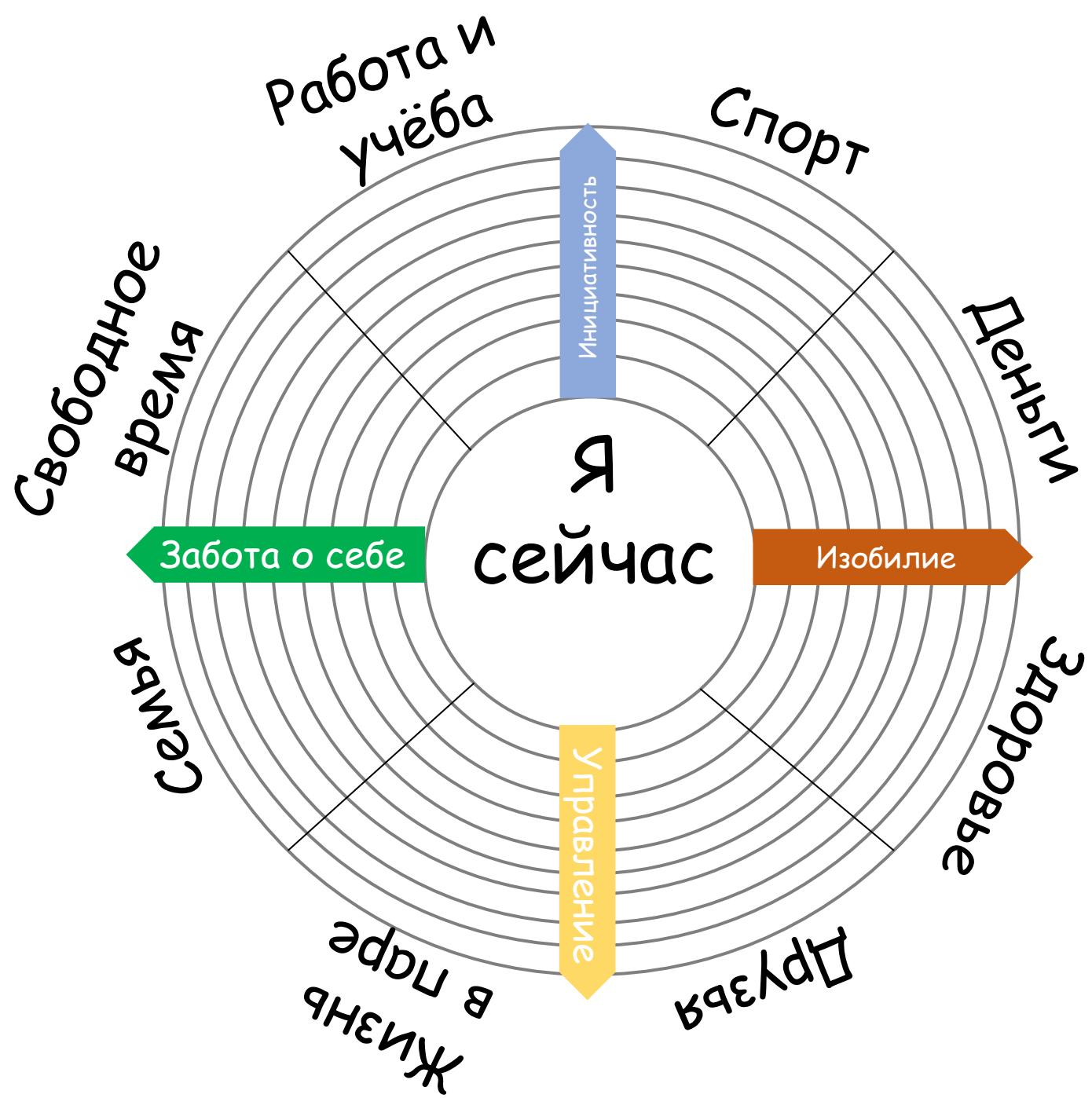
תחום חיים	מטרה	יעדים להשגת המטרה	תאריכים להשגת המטרה



галг ш.т.ה

Колесо "Шита".

Это инструмент для понимания себя и самосознания. Колесо делится на 8 каналов жизни. Каждый канал может означать степень самооценки, ваше отношение к нему. Вам нужно понять на каком месте в каждом канале вы находитесь в настоящее время (шкала 1 -10) и подумать на какой ступени в каждом канале вам нужно находиться, чтобы чувствовать себя в лучшей форме. Поставьте метку там, где находитесь сейчас.



После проделанного упражнения, ответьте на следующие
вопросы

- При анализе колеса, чему я учусь?
 - Какие сегменты колеса наиболее важны для меня и какие менее важны?
 - Есть что-то, что удивило меня при анализе разных областей моей жизни?
 - В какую область моей жизни я хочу привнести изменения?
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

**Провести изменения в
области
колеса “шиты”, которую я
выбрал?**

Область жизни	Цель	Путь для достижения цели	Даты на пути достижения цели

Декларация «Я - руководитель».

в этом месяце я должен/-а усилить свои возможности в:

Инициативность

:Это активные действия для продвижения своих целей

Изобилие

?Что такое изобилие в моей жизни, за что я благодарен

Забота о себе

Как заботиться о своей душе и теле? Что развивает меня и радует душу

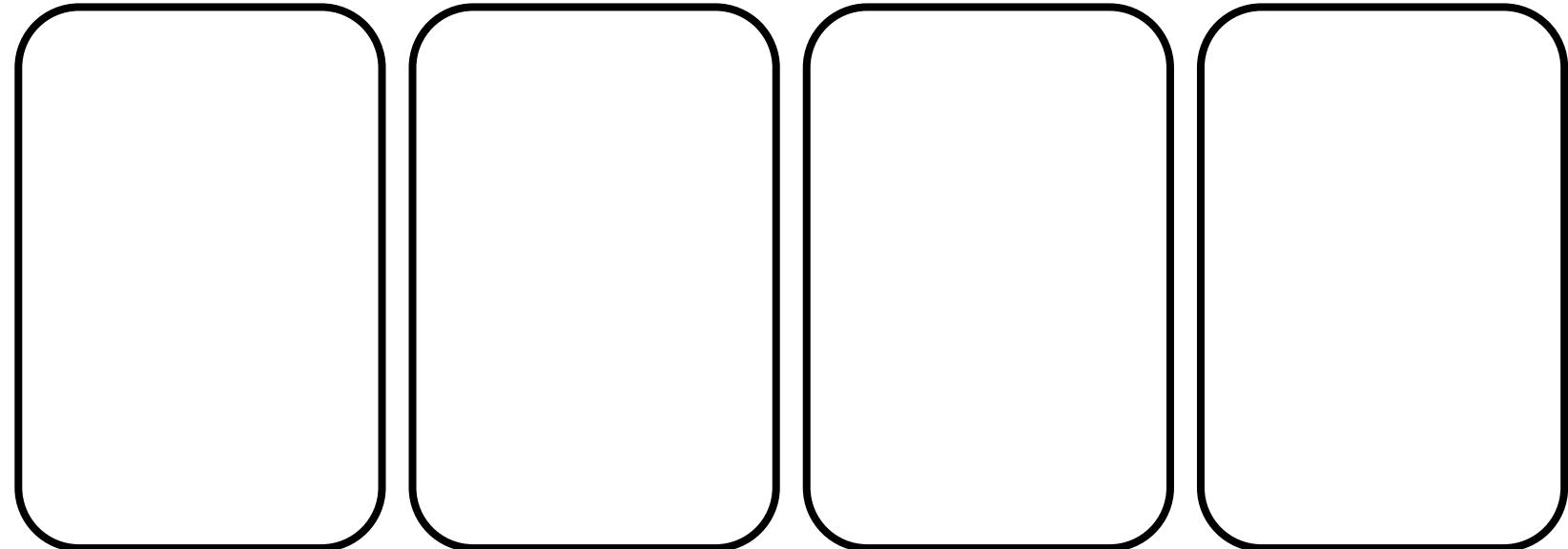
Мои цели на ближайший

Управление

?Что является важным в моей жизни, что мотивирует меня

Область жизни	Цель	Путь для достижения цели	Даты на пути достижения цели

**Возможности
для
выполнения
цели**



«Свободное написание»

Подумайте над процессом, как он проходил, вернитесь к процессу, проанализируйте что получилось, что - нет, что нужно для достижения целей. Начните диалог с самим собой. Дайте фидбек самому себе.