

▶ Колесо жизненного баланса. Что это? Как заполнить?

[youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=Pc84yzcOSwA) > [watch?v=Pc84yzcOSwA](https://www.youtube.com/watch?v=Pc84yzcOSwA) ▼



«Жизнь каждого человека – это дневник, в котором он собирается писать одну историю, а пишет другую; и самым жалким его часом становится тот, когда он сравни...

[watch?v=Pc84yzcOSwA](https://www.youtube.com/watch?v=Pc84yzcOSwA)

Колесо **жизненного** **баланса** показывает, где вы находитесь в данный момент, чего вы добились в прошлом и какие цели у вас в будущем.

Колесо демонстрирует, куда утекает ваша энергия, ресурсы, потенциал и почему вам не хватает сил на совершенствование в другой сфере.
Для чего:



Если Вы хотите:

- ✓ Повысить осознанность вашей жизни.
- ✓ Увидеть полную картину собственной жизни.
- ✓ Правильно расставить приоритеты в жизни.
- ✓ Определить правильное направление на качественные изменения Вашей жизни (цели, намерения, желания, мечты).
- ✓ Понять и научиться достигать свои истинные, а не навязанные цели.
- ✓ Умножить свою мотивацию на реализацию заветных желаний.
- ✓ Разрушить блоки и перепрограммировать свой сценарий на позитивные перемены.

Что такое психологическое колесо жизни и как с ним работать?

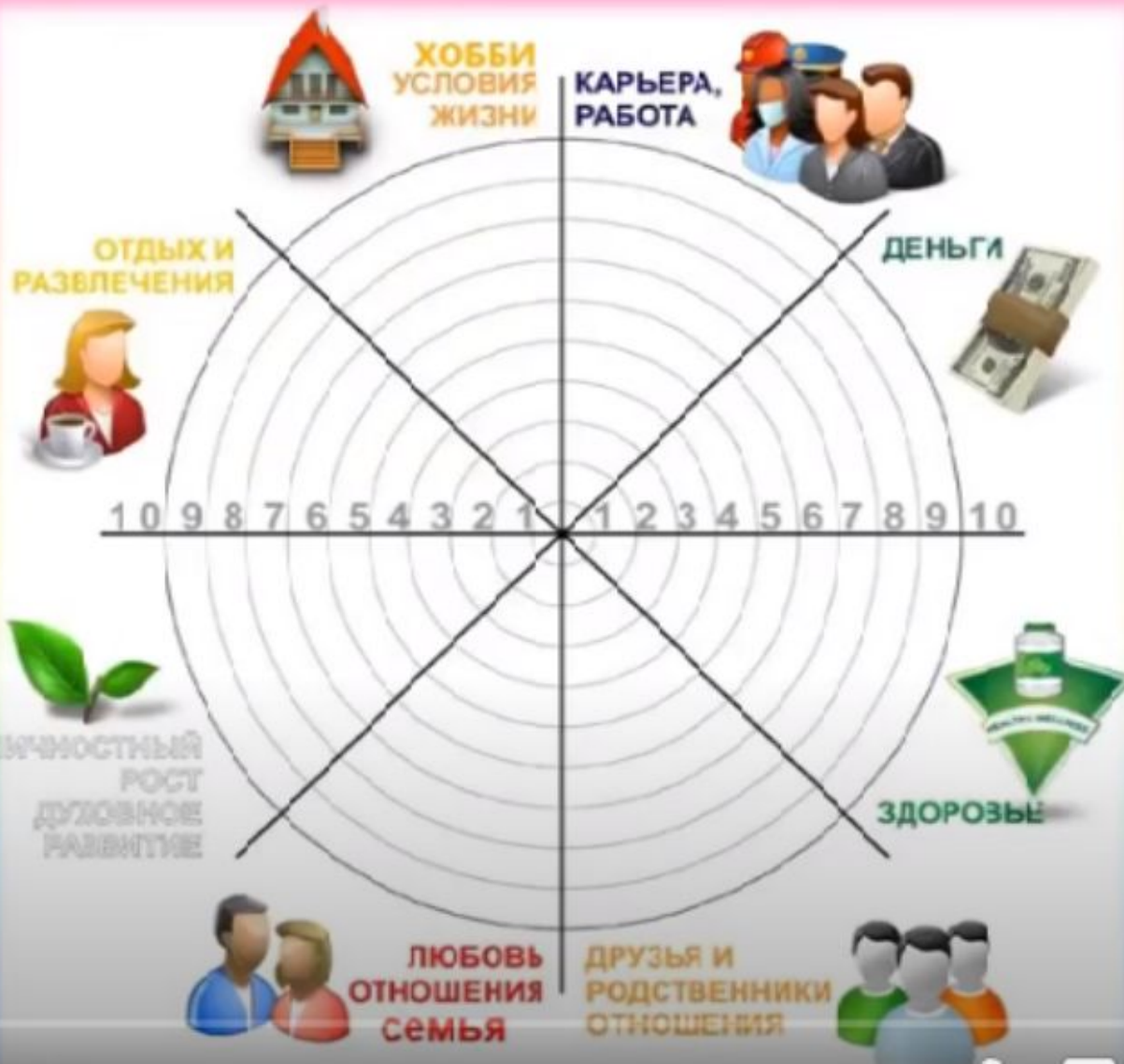
Психологическое колесо жизни основывается на психологическом приеме визуализации. Составление его подходит не только взрослым. Например, методику можно рекомендовать подросткам, чтобы им было проще определиться в дальнейших целях на жизнь.

Так устроено, что в жизни любого из людей могут начаться такие периоды, когда они уделяют намного больше внимания одному-единственному аспекту собственной жизни, пренебрегая другими. Это может быть и важная ответственная работа и подготовка к обучению или переквалификация. Да, умение определять самые важные цели и делать все возможное для их достижения — отличное качество. Но существует и одно “но”.

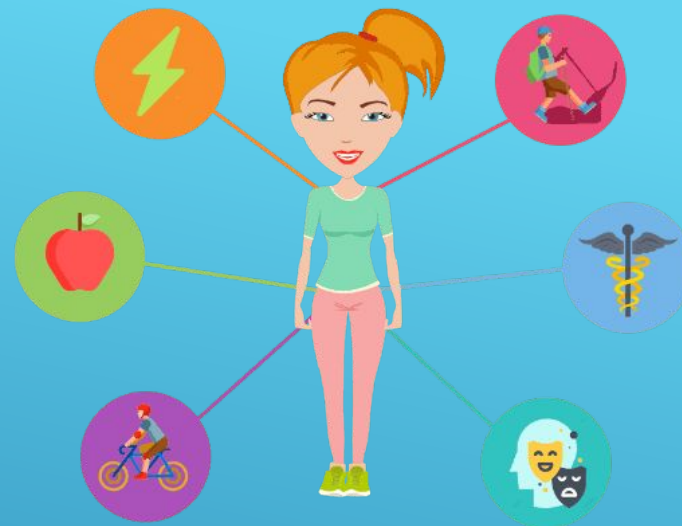
В таких ситуациях часто бывают случаи, когда абсолютно все силы человека уходят на достижение чего-то одного, а остальные жизненные аспекты игнорируются: на них не хватает энергии. Такие периоды сложно измерить. Это может продолжаться неделю, месяц, а может и длиться годами.

Из наиболее часто встречающихся примеров можно выделить такие:

- Человек полностью сосредотачивается на работе и испытывает сложности в отношениях. Возможно, теряет семью.
- Человек не находит сил на свой рост в профессиональном плане. Несмотря на то, что он является отличным специалистом, занимает довольно среднюю должность.
- Для большинства людей счастье заключается в соблюдении баланса. Каждому нужна гармония. И чтобы понять, что нужно сделать для того, чтобы ее достичь — создается колесо жизни. Этот метод позволяет отстраненно взглянуть на свою жизнь и определить, чего в ней не хватает для достижения необходимого баланса.



Здоровье является основополагающей. Именно от нее зависят все остальные сферы колеса жизненного баланса. Если у человека проблемы со здоровьем, и он испытывает какой-то дискомфорт, то остальные дела в остальных сферах начинают замедляться или проседать. Человек не сможет уделить должное время своей работе или семье, потому что будет обеспокоен своим здоровьем (самочувствие; внешний вид; подвижность; настроение; прогулки на свежем воздухе; бодрость; режим дня; режим питания; тренировки; фигура; правильное питание; правильное время для сна).

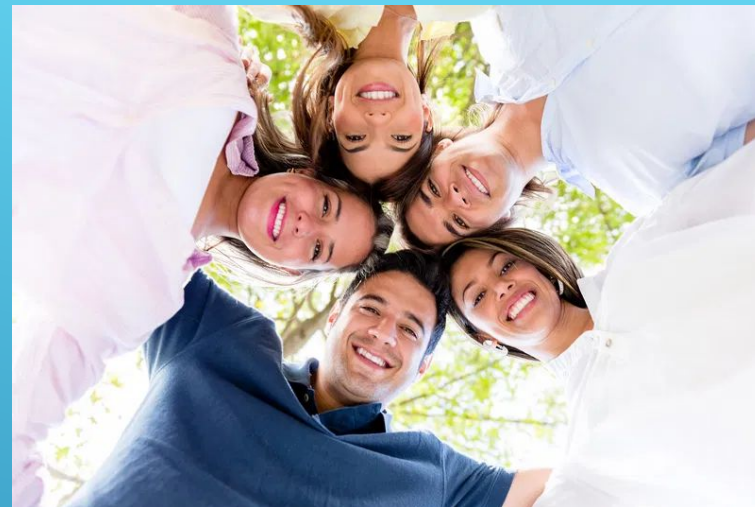


Любовь, отношения, семья

Сюда относят все моменты, касающиеся семьи или просто близких отношений – родители, дети, любимые.

Друзья, родственники, отношения

В эту сферу входят все коллеги, знакомые и приятели, соседи и не очень приближенные друзья.



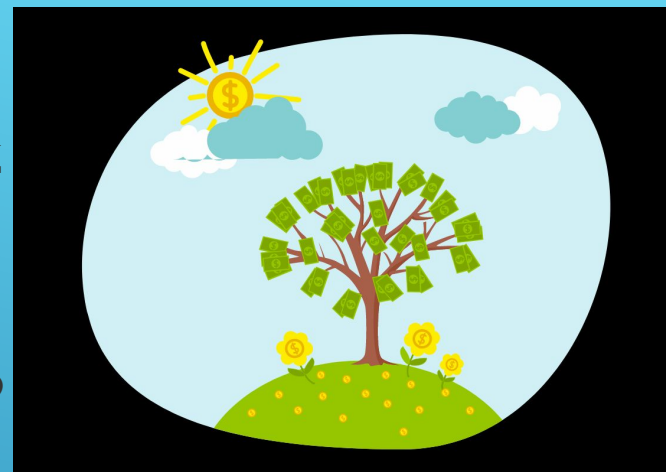
Отдых и развлечения

Отдыхать нужно качественно, так же как и работать. Путешествия, новый опыт, развлечения – все это даёт энергию и округлость колесу жизни. Часто гениальные идеи и прорывные открытия лежат на стыке двух областей. Развивайтесь в том, что вы очень любите, при этом постоянно пробуйте новое.



Деньги

В этой сфере рассматривается любой вид навыков и все ваши доходы. Финансы нужно учитывать из всех источников, из которых вы их получаете. Обычно, но не всегда, сфера Денег тесно связана со сферой Карьеры и бизнеса.



Карьера и бизнес

Колесо жизненного баланса невозможно представить без карьеры и бизнеса. Эта сфера очень показательная и значимая. Это индикатор того, на какой карьерной ступени вы сейчас находитесь или показатель, насколько успешен ваш бизнес. Важно понимать, что для вас именно значимо в этом центре.





Личностный рост, духовное развитие
Сюда относится всё то, что направлено на ваше личное развитие и рост: учеба, курсы, любое творчество, любое искусство, вера/религия, практики, медитации. Человек развивается или деградирует. И это дело каждого, что выбрать.

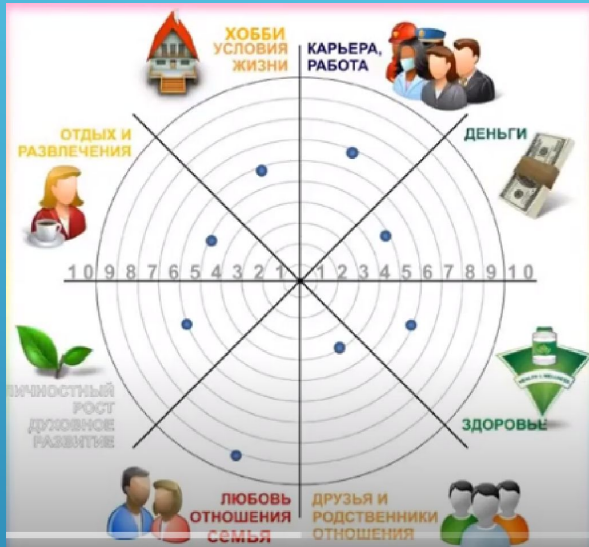
Хобби

Это может быть одновременно и вид времяпрепровождения и способов развиваться. Хобби может быть работой и пр.

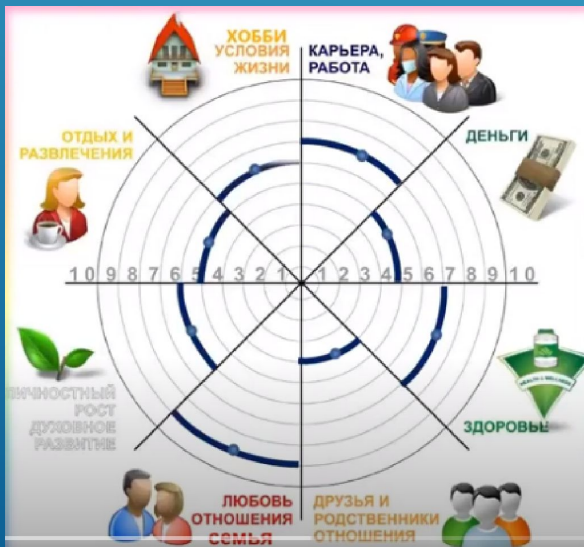


План работы

1. Оценить каждый сектор от 1-10.



2. Провести линии внутри каждого сектора в зависимости от ваших значений.



3. Соединить все сектора в «колесо».

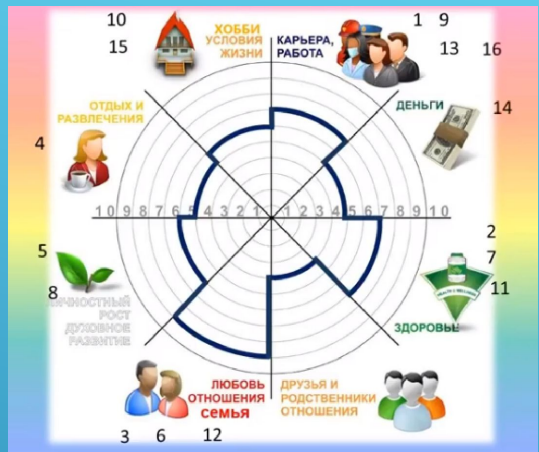


4. Определит сильные/слабые стороны.
5. Обозначить сектор, изменение которого максимально меняет остальные. Дополнительно, один или два чуть менее влияющих сектора.
6. Выписать минимум 100 целей, которые есть у вас на сегодняшний день от маленьких до глобальных.

1.....
2.....
3.....
4.....
5.....
6.....
7.....
8.....
9.....
10.....
11.....
12.....
13.....
14.....
15.....
16.....

7. Разместить ваши цели на секторах КБ: рядом с целью ставите номер (название) сектора и также, ставить цифру с номером цели на секторе КБ.

1.....	Карьера
2.....	Здоровье
3.....	Отношения
4.....	Отдых
5.....	Личностный рост
6.....	Деньги
7.....	Здоровье
8.....	Друзья
9.....	Карьера
10.....	Карьера
11.....	Здоровье
12.....	Деньги
13.....	Карьера
14.....	Деньги
15.....	Хобби
16.....	Карьера



8. Анализ: где сектора перегружены целями – обычно все нормально, это зона вашего ближайшего развития, а где мало целей – это зона вашего реального роста, где есть над чем работать.

9. Заполнение Матрицы Эйзенхауэрам. Заполнить квадранты по схеме (список ваших 100 дел в зависимости от срочности и важности).

Срочно! Важно!	Срочно! Не важно
Не срочно. Важно!	Не срочно. Не важно.

10. Вычеркните на графике дела «Не срочно, не важно» и «Срочно, не важно». В списке дел зачеркните эти дела (из этих зон).

Срочно! Важно! 1. 2. 12.	Срочно! Не важно 4. 7. 10. 13. 16.
Не срочно. Важно! 5. 8. 11. 15.	Не срочно. Не важно. 3. 6. 9. 14.

1.....	Карьера
2....	Здоровье
3.....	Отношения
4.....	Отдых
5.....	Личностный рост
6.....	Деньги
7.....	Здоровье
8.....	Друзья
9.....	Карьера
10.....	Карьера
11.....	Здоровье
12.....	Деньги
13.....	Карьера
14.....	Деньги
15.....	Хобби
16.....	Карьера

11. Запланировать (ранжировав) оставшиеся дела, указав их в позитивном ключе.

1. Перестать курить	Начать бегать по утрам
2. Перестать есть много	Есть понемногу
3. Не ругаться с женой	Научиться договариваться с женой

12. Воспользовавшись механизмами процесса целеполагания, определить сроки достижения цели (даты), ресурсы для реализации, план действия.

13. Приступить к осуществлению своих планов!

Заключение и рекомендации

Начать с малого. Если вы раньше никогда не занимались планированием и постановкой целей, возможно имеет смысл сначала взять для проработки какую-то одну сферу и поставить несколько небольших целей. Когда у вас получится достигать цели будет проще перенести положительный опыт на все остальное.

Ценить то, что имеешь. Для человека интересно скорее не достижение каких-то результатов, а удовлетворенность жизнью. И здесь важно ценить то, что уже имеешь. Может в каких-то сферах вам и не нужно ничего улучшать, вы уже находитесь в оптимальном состоянии, а лучше направить время и энергию на действительно проблемные зоны.

Периоды планирования. Обычно выделяют краткосрочные (1-3 месяца), среднесрочные (на ближайший год) и долгосрочные цели (3-5-10 лет). В своем планировании желательно определить цели с разными периодами достижения. Нужно учесть, что метод СМАРТ скорее подходит для краткосрочных и среднесрочных целей ввиду их конкретности и определенности.

Горизонт планирования. Под этим термином понимают, как далеко во времени вы планируете свое будущее. Довольно просто спланировать свое время на 1 месяц вперед.

Но гораздо сложнее построить планы на 10 лет вперед. Долгосрочные планы могут не иметь такой же определенности, как краткосрочные.

Это скорее направления, ориентируясь на которые вы сможете строить кратко- и среднесрочные планы.

Не переборщите с планированием. Если вы раньше не жили и не работали по планам, то следует знать, что постоянное планирование само по себе способно вызывать стресс.

А когда вы еще и не в состоянии выполнить какие-то пункты из своего плана, этот стресс еще и усиливается.

Здесь вам помогут периоды отдыха, а также чередование разных техник планирования, чтобы ваш мозг отдыхал от однообразия.



СЕКРЕТЫ УСПЕХА
ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ
<http://vk.com/top-secrets>

Никто не знает
силы своих
способностей,
пока он не испытал их.

Джон Локк

