

Первый день арт-марафона «Как с помощью рисования Мандал Света управлять своей жизнью» Домашнее задание

1. Основное задание (обязательное для получения подарочного набора мандал):

как можно подробнее описать вопрос (проблему, желание, цель, ситуацию), который вы хотели бы проработать с помощью мандал в первую очередь.

При описании ситуации ответить на следующие вопросы:

- как складывается ситуация сейчас;
- какой результат вы бы хотели иметь;
- что мешает изменить ситуацию сейчас;
- что уже делали для изменения ситуации.

На каждую ситуацию я напишу обратную связь, как можно в каждом конкретном случае проработать ваш запрос с помощью мандал.

Колесо жизненного баланса



1. Начертите круг и разделите его на несколько частей, выделив те области жизни, которые для вас сейчас важны. Не обязательно их должно быть 8 или 12.

2. Оцените текущее состояние каждой области от 0 (наихудший вариант) до 10 (идеальный вариант). Оценку выставляйте по собственным ощущениям.

Прежде чем выставлять оценку подумайте и даже запишите, что для вас по каждой выделенной области будет идеальным вариантом, соответствующим оценке 10.

3. Соедините отметки по шкалам всех областей. Посмотрите, возможно ли на таком колесе ехать?

4. В каждой области колеса жизненного баланса пропишите, какие три основных аспекта (проблемы, цели, желания) вам нужно поменять (решить, достичь, реализовать), чтобы продвинуться ближе по шкале к отметке 10.

5. Определите, изменение в какой области сильнее всего повлияют и смогут улучшить другие области?

6. Выберите один самый актуальный вопрос из наиболее важной сферы.

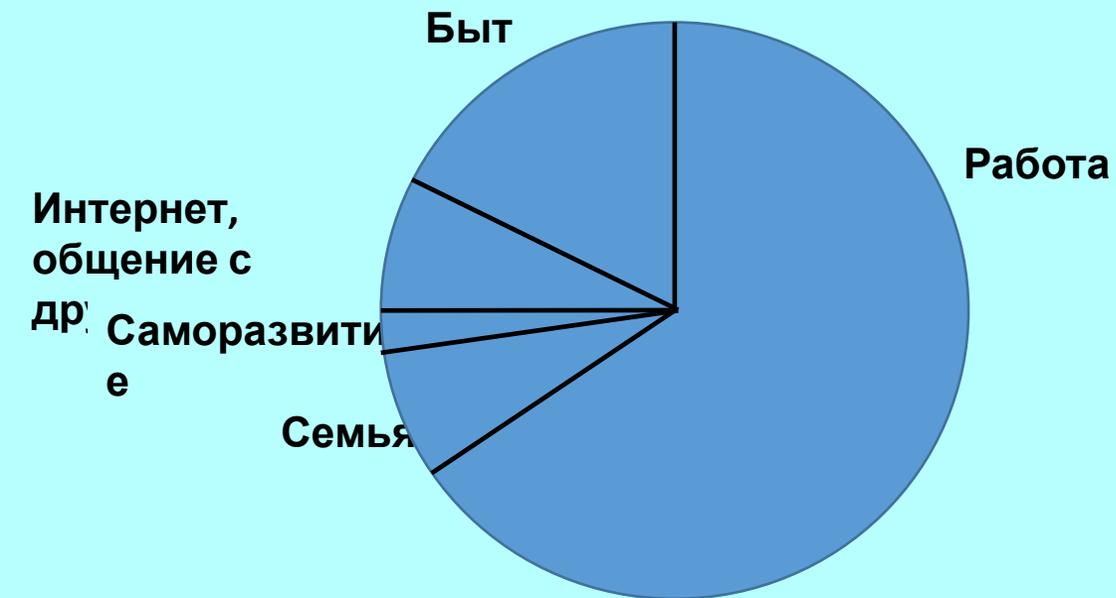
Ответьте на следующие вопросы:

- как складывается ситуация сейчас;
- желаемый результат;
- что мешает изменить ситуацию сейчас;

Колесо жизненного баланса



Карта вашего времени



1. Начертите круг, он обозначает 100% всего вашего времени. Можете взять для ориентира вашу стандартную неделю.

2. Разделите круг на области, размер области определите исходя из того, сколько времени вы тратите на то или иное занятие в течение недели.

3. Сравните баланс вашего времени и колесо жизненного баланса. Сколько вы тратите времени на область, которая для вас сейчас является самой актуальной (требующей внимания).