



# Колесо жизненного баланса

Техника самоанализа

# Жизненный баланс – что это такое и с чем его едят?



- Баланс в жизни возможен, если **вы** управляете своим настоящим и будущим, управляете своим временем. Когда **вы** определяете, чему уделить внимание, тогда вам **просто** привести свою жизнедеятельность к балансу.

**Жизненный баланс**  
– интересная,  
активная жизнь по  
своими правилам,  
а не комфортное  
выживание.



# !Attention!

- Тьма людей не управляет своим временем, поэтому им закрыт путь к балансу. Когда они решатся взять ответственность за своё настоящее и будущее, за свои прошлые решения – тогда им откроется дорога к счастливой жизни.



# КОЛЕСО БАЛАНСА ЖИЗНИ



# Сферы колеса жизни

- Здоровье и спорт. Человек без здоровья и энергии – овощ. Заниматься спортом, хорошо питаться и достаточно спать – обязательное.



# Сферы колеса жизни

- Личные отношения, семья, дети Семья и/или отношения с любимым человеком. Отношения с самыми близкими. Сложно жить счастливо, когда здесь нет любви.



# Сферы колеса жизни

- Личностный рост Развитие себя как личности: ум, навыки, знания, привычки, характер, чтение книг, посещение мастер-классов и тренингов, изучение языков и нового.





# Сферы колеса жизни

## □ Карьера, бизнес, финансы, самореализация

В первую очередь, это финансовый достаток, если его нет, трудно говорить о жизненном балансе. Если с финансами порядок – думайте о самореализации и предназначении, идите к большой цели.



# Сферы колеса жизни

- Окружение и друзья Окружение нас формирует – человек равен среднему арифметическому его друзей. Формула для начала формирования своего круга:  $\frac{1}{3}$  друзей «ниже» вас,  $\frac{1}{3}$  вашего уровня,  $\frac{1}{3}$  выше.



# Сферы колеса жизни

- Отдых, впечатления, яркость жизни Отдыхать нужно качественно, так же как и работать. Путешествия, новый опыт, развлечения – все это даёт энергию и округлость колесу жизни.



# Сферы колеса жизни

- Творчество и хобби Часто гениальные идеи и прорывные открытия лежат на стыке двух областей. Развивайтесь в том, что вы очень любите, при этом постоянно пробуйте новое.



# Сферы колеса жизни

- Духовность Каждый воспринимает эту часть жизни на своём уровне. Поиск чего-то большего, чем сам человек: смысла жизни, Бога, идеи, предназначения, принципа, мокши. Изучение религии, философии. Часто игнорируемая область колеса жизни.

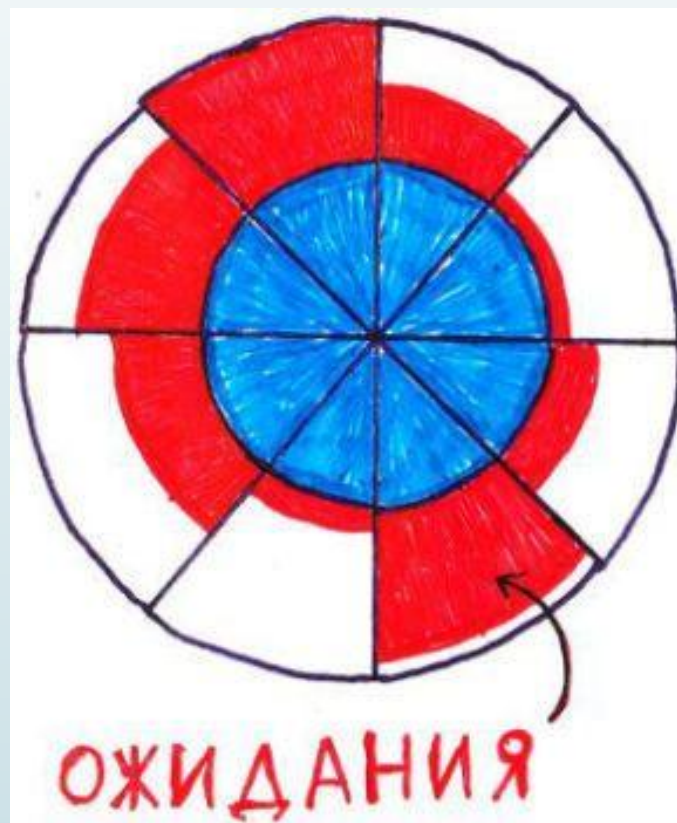


# Нарисуйте свое колесо

- Загляните внутрь себя, зайдите в кладовые памяти, будьте максимально честны сами с собой.

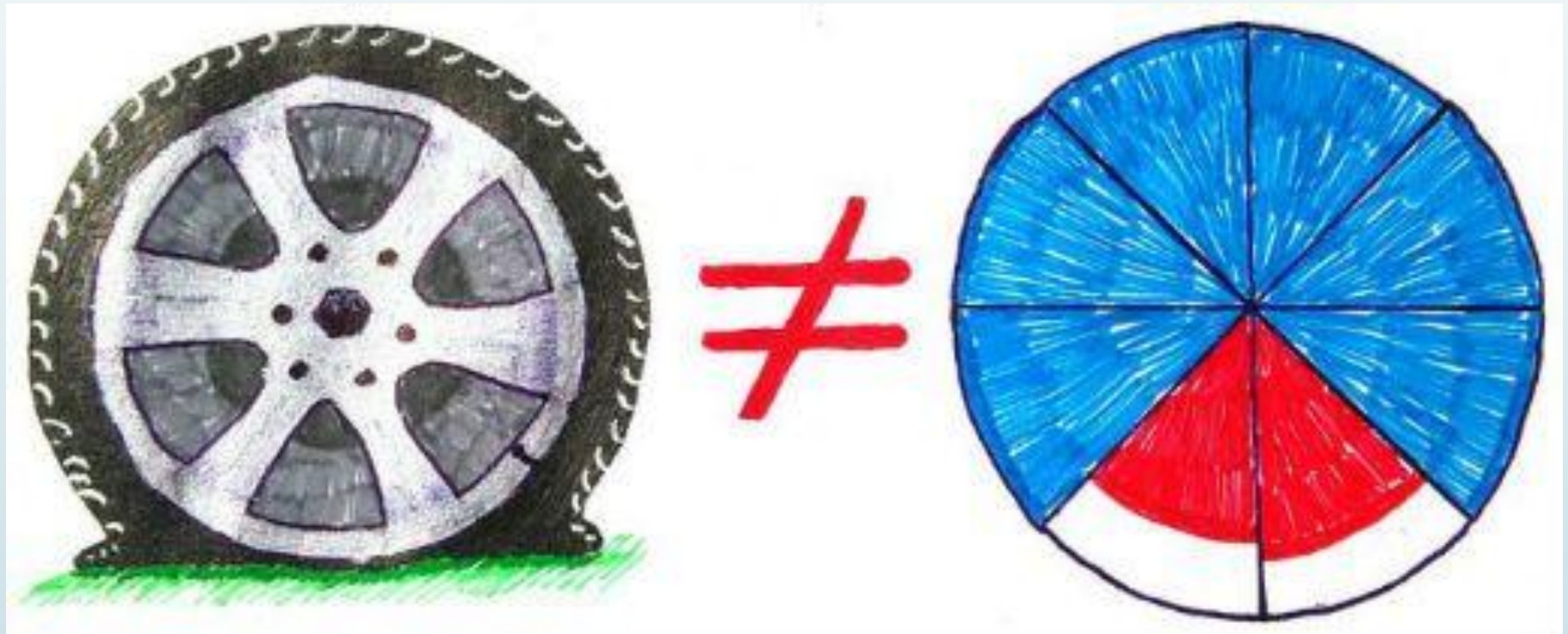


# Опасности неверного толкования!!!



Уберите ожидания и идеализацию своей жизни, и ваше колесо будет идеально ровным – именно на нём вы и катитесь.

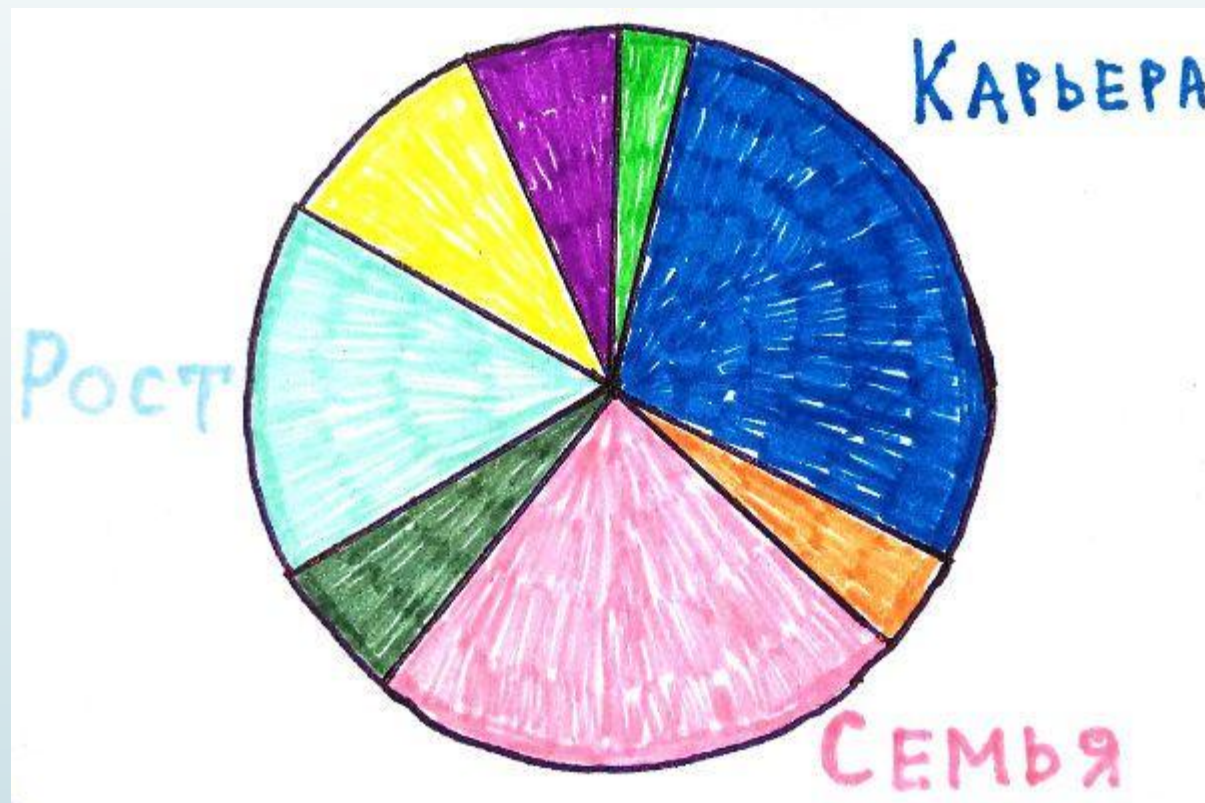
# Опасности неверного толкования!!!



Даже когда все сферы будут по 8-10 баллов, оно всё равно – не идеально, и раздражает. Мы **рисует** себе его как «спущенное колесо автомобиля» – на таком даже из гаража не выезжают, не говоря уже о разгоне более 100 км/ч.



# Опасности неверного толкования!!!



Создаётся иллюзия, что все сектора одинаково важны. И что важнее, кажется, что все сферы – занимают в жизни одинаковое значение.

# Опасности неверного толкования!!!



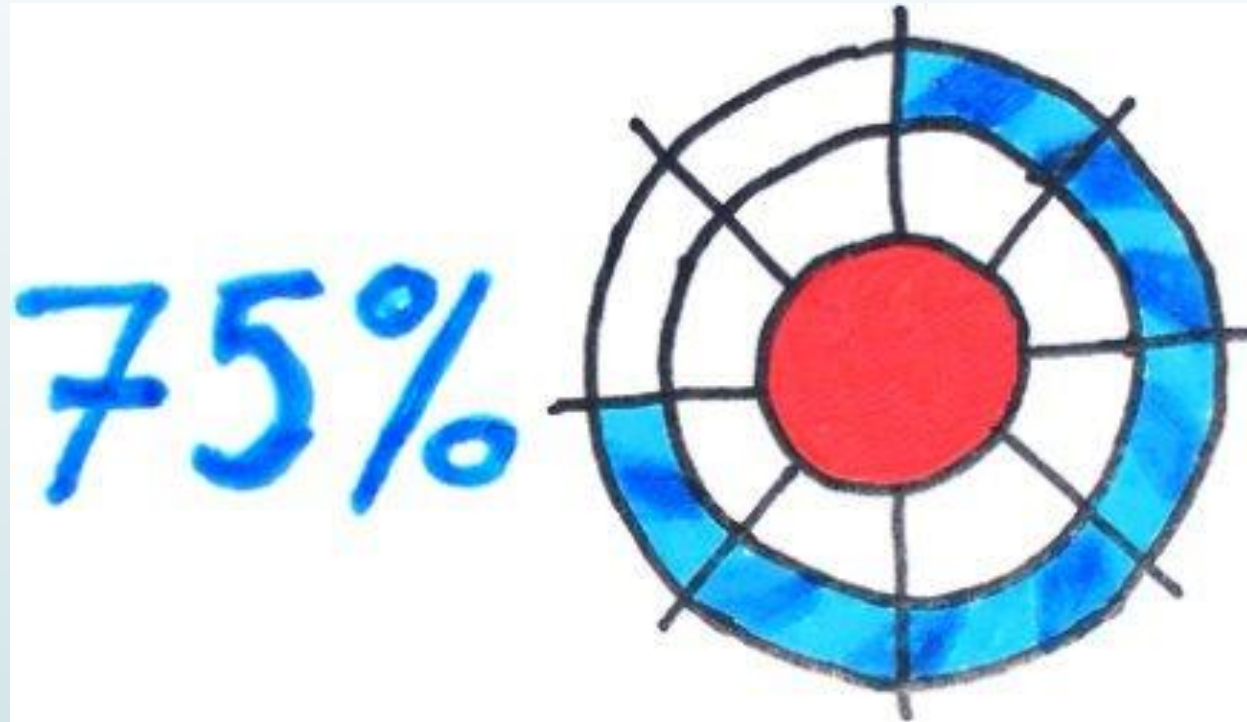
Метод не учитывает масштаб вашей жизни. Если поставите все оценки по 3-5 пунктов, легко впасть в иллюзию, что ваша жизнь – ничтожна.

# Опасности неверного толкования!!!



Сегодня, заполняя колесо жизненного баланса, вы не довольны, что вот уже целый год нет повышения по работе – ставите отметку 3. Через неделю вас повышают, вы уже ставите 10-ку. Рост на 7 пунктов за неделю!

# Опасности неверного толкования!!!



Важное отличие, человек чувствует себя уже на десятку! Но хочет большего, поэтому может поставить отметку 6, там где давно бы стоило поставить 16.

# Помогает расставить приоритеты



**Назначение упражнения – выделить в вашем сознании приоритетные аспекты жизни для проработки.** Чтобы упорядочить свою жизнь, нужно начинать с одной сферы. Если вы научитесь повышать свою удовлетворённость в одной части вашей жизни, вам будет просто перенести положительный опыт на остальные области.

Жизнь – не один сектор





# Помним

- **Жизненный баланс – это когда вы удовлетворены всеми сферами жизни и их динамикой.**  
Удовлетворены – означает, что вы довольны ситуацией на сегодня, и темпом её развития. Если вы расстроены текущей ситуацией, но видно, что дела идут вверх – лучше успокоиться и наслаждаться подъёмом.
- **Балансируйте колесо жизни, но помните:** идеальный круг, идеальные сектора – только в идеальном мире.