

«Колесо жизненного баланса»

Эффективная техника саморазвития и достижения цели,
которую используют в профессиональной сфере коучинга
специалисты по **личностному росту**.

Прежде чем приступить к созданию своего «колеса баланса», задайте себе вопрос:
«Что такое для меня счастливая жизнь?»

Расшифруйте и распишите подробно для себя лично, **какая она – ваша счастливая жизнь?**

Как бы вы хотели, чтобы она сложилась?

Какие сферы жизни, интересы, ценности, навыки присутствуют в ней настолько, что вы ощущаете удовлетворенность от этой жизни на все 100%?



Ответив на эти вопросы

- ✦ вы будете знать свое точное количество секторов (сегментов) «колеса».
В классическом варианте, приведенном на рисунке их 8. У Вас может быть любое количество.
- ✦ дайте свои личные названия сегментам. Названия секторов могут быть какими угодно, нет жестких правил. Главное суть этих сегментов.

Далее определите, где **вы сейчас находитесь** по отношению к 10-ке баллов в каждом сегменте (от 1 до 10 баллов). Где 10 – сфера реализуется максимально плодотворно, и 1 – если сфера жизни в данный момент не реализуется.

Часто бывает, что человек сосредоточил свои усилия, внимание и все время на развитие отдельных сфер жизни, например: на карьере, учебе, и совсем забыл про отдых, семью, личные отношения, дружбу.

Полученная картинка **«Колеса жизненного баланса»** может вас и не обрадовать. Острые углы, провалы, единички, двоечки не должны Вас разочаровывать и останавливать. Составленная диаграмма «колесо» позволяет увидеть «слабое звено», т.е. сферы жизни, которые для вас важны, но по каким-то причинам вы откладываете их развитие.

Далее составьте план действий, который позволит Вам передвинуть первоначальный результат в сегменте на 1, 2,3 единицы.

Предположим, что в секторе **«Отдых и развлечения»** стоит единичка, тогда план действий будет выглядеть, примерно, так:

→ *Ложиться спать не позднее 23.00.*

→ *Тратить в день только 2 часа на социальные сети.*

- Писать конспекты сразу на лекциях, чтобы не тратить дополнительное время на переписывания материала во внеучебное время.
- Запланировать посещение каких-либо развлекательных мероприятий: концерты, кино, театр, прогулка с друзьями и прочее.

После составления плана определите срок для улучшений. Допустим 3 недели

(**1 день** для формирования новых привычек, встраивания новых нейронных).

Колесо баланса жизни



Таким образом можно проработать каждый сектор, результатом которого вы не довольны.

План действий у каждого будет своим исходя из жизненной ситуации и собственных приоритетов. Самое ВАЖНОЕ! чтобы план действий выполнялся, чтобы была **динамика развития**.

Далее субъективно определитесь с временными рамками достижения.

Когда вы хотите прийти к состоянию баланса – через месяц, год, два, три?

Работа с колесом баланса не быстрое занятие. Так как сфер много, работы предстоит сделать немало. Главное не отказываться от идеи самосовершенствования и достижения баланса, гармонии в важных для Вас сферах жизни.

Эта техника работает и приносит результаты в виде успеха, удовольствия и самосовершенствования тогда, когда Вы отслеживаете динамику и корректируете первоначальный результат **«Колеса баланса»**, прилагая усилия, активную целенаправленную деятельность.

Колесо жизненного баланса – это эффективный и универсальный инструмент, который подойдет каждому. С его помощью можно определить, чем наполнена ваша жизнь, какие жизненные сферы являются приоритетными, и осознать, какая сфера нуждается в дополнительном внимании.

Ваш педагог-психолог Елена Баранова

тел. 8 (017) 363-60-88