

Életkerék – Önismereti gyakorlat

Életkerék – Önismereti gyakorlat

Ez az önismereti eszköz segít átlátni, mennyire vagy elégedett életed különböző területeivel. Értékelj minden területet 0–10 között, majd kösd össze a pontokat, hogy lásd az egyensúlyt.

1. Nézd meg a kör ábrát. A kör 8 területre van osztva:

- Egészség
- Párkapcsolat
- Család / Barátok
- Munka / Hivatás
- Pénzügyek
- Személyes fejlődés
- Szabadidő / Élmények
- Érzelmi egyensúly

2. Értékelj minden területet 0–10 között: 0 = teljes elégedetlenség, 10 = teljes elégedettség. Színezd vagy pontozd a megfelelő szinteket.

3. Kösd össze a pontokat. Így kirajzolódik a saját „életkereked”.

4. Gondold végig:

- Melyik terület kíván több figyelmet?
- Melyikre vagy büszke?
- Mit tehetnél, hogy javíts az arányokon?

5. Ez nem teszt, hanem egy lehetőség a magaddal való kapcsolódásra. Használd szeretettel és őszinteséggel!

Életkerék - Önismereti gyakorlat

Család / Barátok

