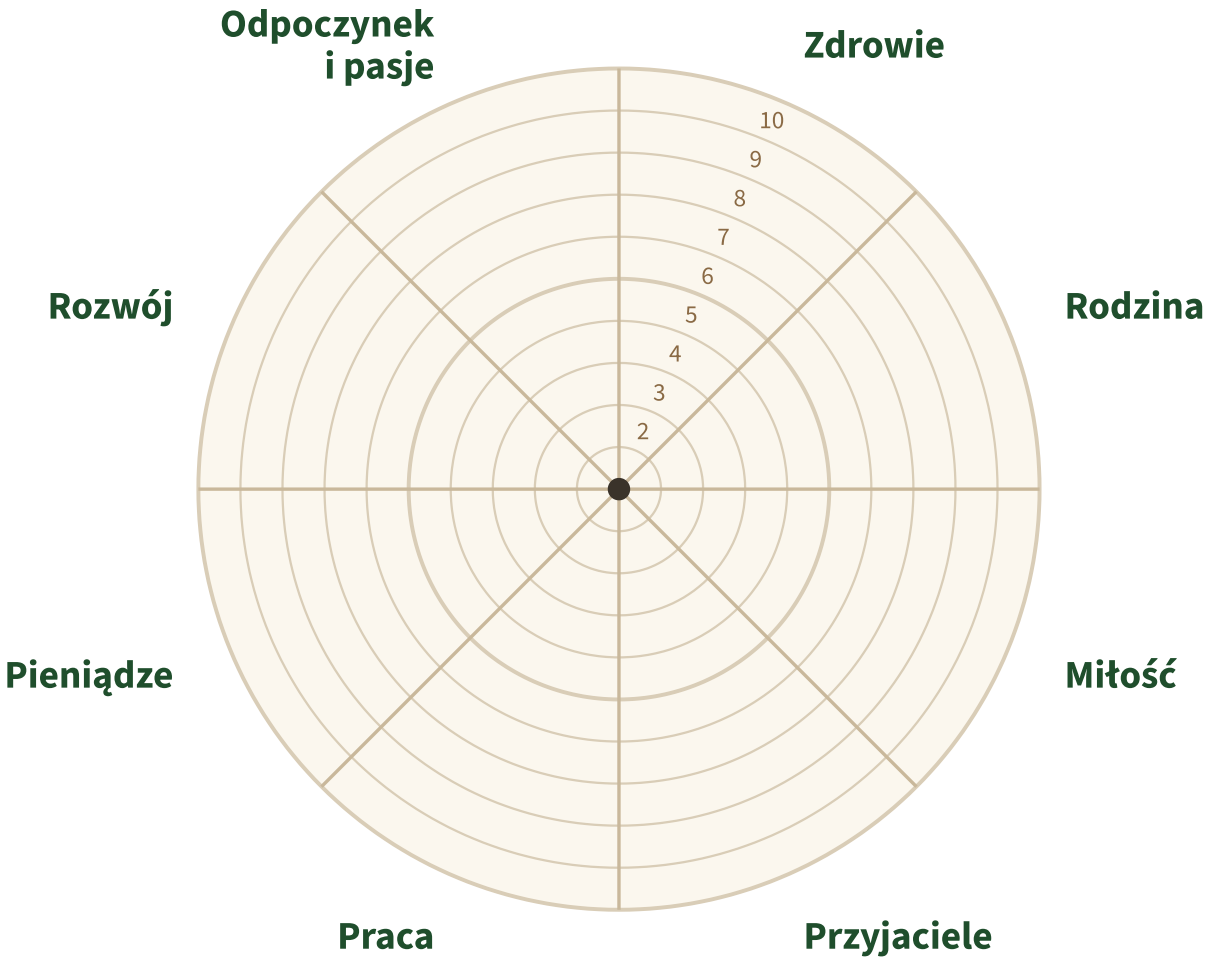
Do wydruku · 15 minut z długopisem

Koło życia

Osiem obszarów, jedna liczba w każdym i od razu widać, gdzie jest pełno, a gdzie pusto.

1. **Zmień nazwy obszarów**, jeśli któryś Cię nie dotyczy. Mają obejmować całe Twoje życie.
2. **W każdym obszarze oceń zadowolenie od 1 do 10.** Jak jest dziś, nie jak powinno być. Bierz pierwszą liczbę.
3. **Zamaluj część koła** od środka do swojej liczby. Gdzie koło jest wklęsłe?
4. **Na następnej stronie dopisz ważność i czas.** Dopiero wtedy widać, od czego zacząć.



Data: _____

Zadowolenie, ważność i czas

Obszar	Zadowolenie 1-10	Ważność 1-10	Różnica	Godzin w tygodniu
Zdrowie				
Rodzina				
Miłość				
Przyjaciele				
Praca				
Pieniądze				
Rozwój				
Odpoczynek i pasje				

Różnica to ważność minus zadowolenie. Największa różnica to obszar, w którym to, co ważne, najbardziej rozmija się z tym, jak żyjesz. Zwykle tam warto zacząć, nawet jeśli gdzie indziej wynik jest niższy.

Pytania do wniosków

- Który wynik najbardziej mnie zaskoczył?
- Gdzie różnica jest największa?
- Co dostaje dużo czasu, a mało mi daje?
- Co by dało +1 punkt w najsłabszym ważnym obszarze?
- Który obszar ciągnie w górę inne, kiedy o niego dbam?
- Co mogę odpuścić bez wyrzutów sumienia?

WYBIERAM JEDEN OBSZAR

NASTĘPNE KOŁO NARYSUJĘ

MÓJ JEDEN MAŁY KROK NA TEN TYDZIEŃ

CO CHCĘ Z TEGO KOŁA ZAPAMIĘTAĆ ZA 3 MIESIĄCE

Za 3 miesiące narysuj nowe koło

Jedno koło to zdjęcie chwili. Dopiero dwa obok siebie pokazują, czy coś się zmienia. Przepisz swoje wyniki i wybrany krok do listu do siebie, a my przypomnimy Ci o nim mailem.



Piszesz dziś

Wyniki z koła, jeden krok i kilka zdań od siebie.



Zaklejamy

List szyfrujemy w chwili zapisu. Nikt go nie czyta.



Wraca do Ciebie

Mailem za 3 miesiące, pół roku albo rok.

> *Zacznij od trzech zdań: jak dziś wygląda moje koło, który obszar wybieram i co chcę sobie powiedzieć, kiedy przeczytam ten list.*

Zeskanuj kod telefonem albo wejdź na

listdosiebie.pl

Napisanie listu jest bezpłatne. Nie musisz zakładać konta.

Wolisz, żeby różnice policzyły się same?

List prowadzony **Odkryj, czego pragniesz** pyta o zadowolenie, czas i ważność w sześciu obszarach życia i od razu pokazuje Twoją mapę pragnień. Znajdziesz go na **listdosiebie.pl/prowadzone/odkryj**. Pierwsze pytania i dwa pierwsze wyniki są za darmo.