

Wartości i obszary do afirmacji.

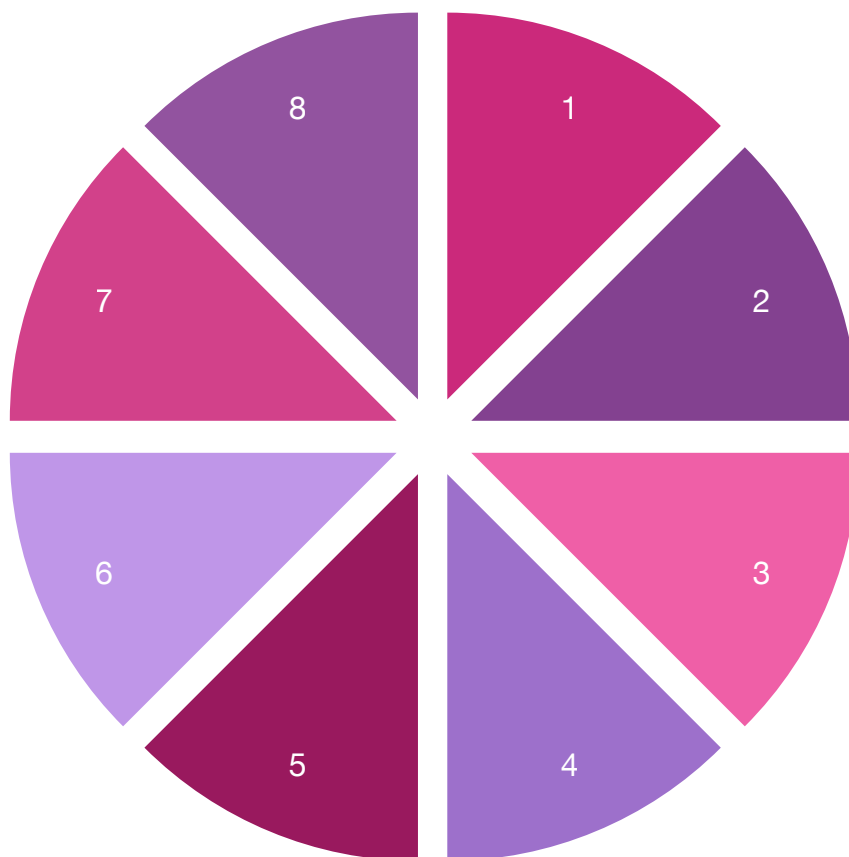
Z poniższych obszarów wybierz te które są dla Ciebie teraz najważniejsze. Postaraj się aby było ich przynajmniej 5 i nie więcej niż 12.

Niektóre z nich są podobne, wybierz proszę takie, które dziś najbardziej Ci odpowiadają a jeśli nie znajdziesz odpowiednich, dopisz swoje.

- Miłość do siebie
- Poczucie własnej wartości, samoocena
- Moje 'JA' i widzenie siebie
- Poczucie bezpieczeństwa
- Miłość
- Związek
- Rodzina
- Rodzicielstwo
- Dom
- Relacje z rodzicami, bliskimi
- Przyjaźń
- Życie towarzyskie
- Życie miłosne, cielesność
- Kontakt z ciałem
- Poczucie atrakcyjności
- Bliskość fizyczna
- Życie seksualne
- Przyjemności i zabawa
- Równowaga w obowiązkach i przyjemnościach
- Czas wolny
- Równowaga pomiędzy pracą a domem
- Hobby
- Działalność charytatywna
- Mój cel w życiu
- Duchowość
- Poczucie spełnienia
- Odkrycie siebie
- Rozwój osobisty
- Sukces
- Praca
- Pieniądze
- Kariera
- Biznes
- Niezależność
- Bogactwo
- Obfitość
- Powodzenie
- Energia do życia
- Tworzenie, kreowanie
- Wykształcenie
- Nauka
- Wiedza
- Odkrywanie
- Podróże
- Styl życia
- Zdrowie
- Leczenie
- Dieta
- Aktywność
- Sztuka
- Wolność
- Sport
- Życie w zgodzie ze sobą
- Przyroda
- Natura
- Wiara
- Spokój
- Zaufanie
- Mówienie
- Słuchanie
- Działanie
- Bycie, poczucie przynależności
- Prawda
- Uczucia, prawo do wszystkich własnych uczuć
- Intuicja, widzenie poza świat materialny, słuchanie intuicji
- Zrozumienie, połączenie ze światem, wyższą energią
-

Koło wartości i priorytetów.

Z wybranych przez Ciebie obszarów powstanie koło wartości i priorytetów Twojego aktualnego życia. Pamiętaj że to koło nie jest stałe, zmienia się razem z nami samymi i za pół roku obszary i wartości mogą być zupełnie inne.



Kolejne zadanie to określenie satysfakcji w każdym z wybranych obszarów od 0 do 10, gdzie 10 to jestem w pełni zadowolona a 0 oznacza brak satysfakcji.

Możesz do tego wykorzystać poniższą tabelkę, drukując to zadanie, lub zapisać sobie gdzieś na kartce czy w notesie.

Poziom satysfakcji.

Moje obszary	Mój poziom satysfakcji 0 - 10
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

Data.....

Pamiętaj zawsze zanotować datę, jeśli trafisz kiedyś w przyszłości na to ćwiczenie jeszcze raz zobaczysz jak wiele udało Ci się osiągnąć i zmienić.

Na pewno teraz dostrzeżesz te obszary które dziś wymagają większej uwagi i zmiany. Możesz je podzielić na grupy, te ocenione od 7 wzwyż można spokojnie zostawić, środkowe 4-6 grupa do przyjrzenia się, czy któryś z tych obszarów jest może ważniejszy od innych i mocno wpływa na Twoje poczucie życiowej satysfakcji i szczęścia. Grupa obszarów ocenionych poniżej 3 to ta która zawiera tematy dziś najważniejsze do poruszenia.

* Zadanie inspirowane narzędziem Wheel of Life, Koło życia z publikacji Whitworth, L., Kimsey-House, K., Kimsey-House, H. and Sandahl, P., 2007. Co-active coaching: new skills for coaching people toward success in work and life, Mountain View, California: Davies Black.