

Методика целеполагания «Колесо жизни»

Данное упражнение основано на классической коучинговой технике. Его можно использовать для определения уровня удовлетворенности основных сторон жизни человека. Оно поможет определить и осознать личный уровень счастья и гармонии. При необходимости, графическое изображение дает возможность спланировать или откорректировать дальнейшие шаги для достижения желаемого.

А. Распечатайте на листе бумаги бланк методики (см. Приложение)

В. Для начала, следует определить цену делений на «*линейке удовлетворенности*», которой Вы будете измерять свои чувства и эмоции в той или иной сфере.

Возьмем за основу, оценка в

10 баллов – **наивысшая** степень **удовлетворенности**, счастье.

0 баллов – **крайняя** степень **НЕудовлетворенности**. (Если взять уровень физических ощущений, то это была бы очень сильная боль, почти смертельная).

Остальные чувства будут располагаться между этими крайними точками. Поскольку четких критериев для всех придумать невозможно, то делать это следует интуитивно, «как подскажет сердце» 😊.

С. На колесе жизни имеется 12 секторов (см. рисунок 1), каждый из которых

отражает какую-то важную часть.

Необходимо в каждом секторе оценить уровень счастья, используя линейку удовлетворенности.

Для удобства диагностической работы в каждом из секторов, заполните таблицу 1 «Описание сегментов «колесо жизни»

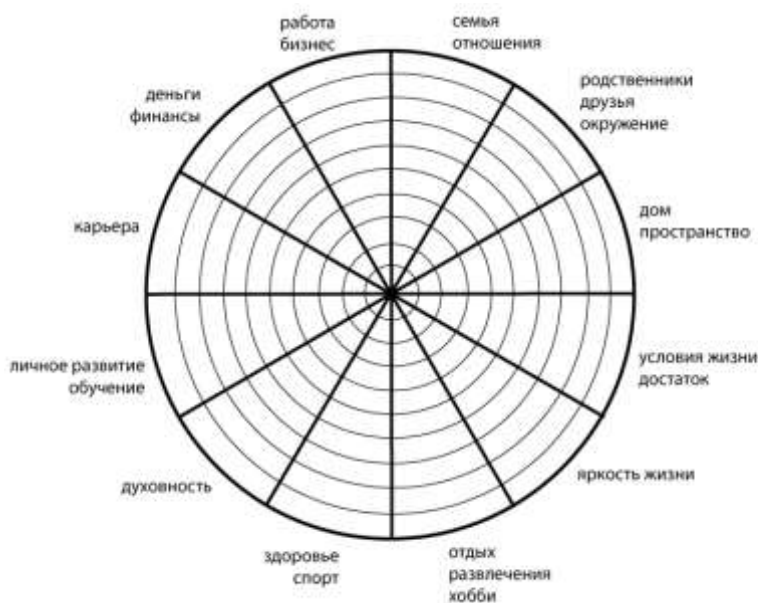


Рисунок 1 Графическое изображение секторов "колеса жизни"

Таблица 1 Описание сегментов "колеса жизни"

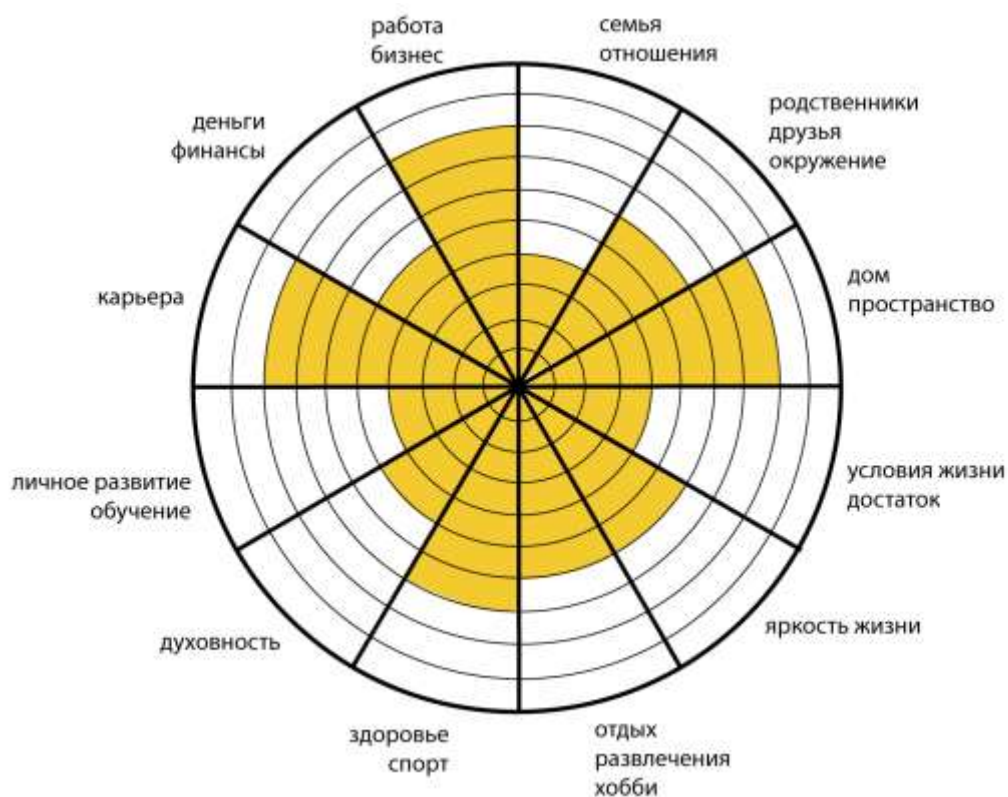
Сектор	Семья, Отношения
Содержание сектора	Дети, близкие родственники, родители, близкие друзья, любовь и отношения с близким человеком
Опишите, каким был бы сектор, если бы Вы оценили его в 10 баллов?	
Представьте себе эту картину как можно более подробно	
Во сколько баллов Вы оцениваете этот сектор на сегодняшний день и почему?	
Сектор	Родственники, друзья, окружение
Содержание сектора	Более дальние родственники, обычные друзья и приятели, соседи, и т.д.
Опишите, каким был бы сектор, если бы Вы оценили его в 10 баллов?	
Представьте себе эту картину как можно более подробно	
Во сколько баллов Вы оцениваете этот сектор на сегодняшний день и почему?	
Сектор	Условия жизни, достаток
Содержание сектора	Доходы и расходы, активы и пассивы, уровень зарплаты и т.д.
Опишите, каким был бы сектор, если бы Вы оценили его в 10 баллов?	
Представьте себе эту картину как можно более подробно	
Во сколько баллов Вы оцениваете этот сектор на сегодняшний день и почему?	
Сектор	Яркость жизни
Содержание сектора	Эмоции, радость жизни, и наоборот
Опишите, каким был бы сектор, если бы Вы оценили его в 10 баллов?	
Представьте себе эту картину как можно более подробно	
Во сколько баллов Вы оцениваете этот сектор на сегодняшний день и почему?	

Сектор	Отдых, развлечения, хобби
Содержание сектора	Любимое дело, чтение, путешествия, дача, и пр.
Опишите, каким был бы сектор, если бы Вы оценили его в 10 баллов?	
Представьте себе эту картину как можно более подробно	
Во сколько баллов Вы оцениваете этот сектор на сегодняшний день и почему?	
Сектор	Здоровье, спорт
Содержание сектора	Уровень здоровья и медицинского обслуживания, возможности для занятия физкультурой и спортом
Опишите, каким был бы сектор, если бы Вы оценили его в 10 баллов?	
Представьте себе эту картину как можно более подробно	
Во сколько баллов Вы оцениваете этот сектор на сегодняшний день и почему?	
Сектор	Духовность
Содержание сектора	Душевное состояние, отношения с Богом, религиозность
Опишите, каким был бы сектор, если бы Вы оценили его в 10 баллов?	
Представьте себе эту картину как можно более подробно	
Во сколько баллов Вы оцениваете этот сектор на сегодняшний день и почему?	
Сектор	Личное развитие, обучение
Содержание сектора	Расширение кругозора, инвестирование в себя, возможность получения дополнительных знаний
Опишите, каким был бы сектор, если бы Вы оценили его в 10 баллов?	
Представьте себе эту картину как можно более подробно	
Во сколько баллов Вы оцениваете этот сектор на сегодняшний день и почему?	

Сектор	Карьера
Содержание сектора	Профессиональный рост, уровень профессиональной ответственности, коллеги, место работы
Опишите, каким был бы сектор, если бы Вы оценили его в 10 баллов?	
Представьте себе эту картину как можно более подробно	
Во сколько баллов Вы оцениваете этот сектор на сегодняшний день и почему?	
Сектор	Деньги, финансы
Содержание сектора	Активы и пассивы
Опишите, каким был бы сектор, если бы Вы оценили его в 10 баллов?	
Представьте себе эту картину как можно более подробно	
Во сколько баллов Вы оцениваете этот сектор на сегодняшний день и почему?	
Сектор	Работа, бизнес
Содержание сектора	Социальная и профессиональные занятости, удовлетворенность от рабочей деятельности, уровень самовыражения в работе
Опишите, каким был бы сектор, если бы Вы оценили его в 10 баллов?	
Представьте себе эту картину как можно более подробно	
Во сколько баллов Вы оцениваете этот сектор на сегодняшний день и почему?	

Теперь перенесите полученные баллы на диаграмму и заштрихуйте секторы. У Вас должно получиться что-то подобное рисунку 2.

Рисунок 2 Образец заполнения бланка "колесо жизни"



D. Посмотрите внимательно на рисунок и ответьте:

Можно ли ехать на таком колесе?

- Что нужно сделать чтобы попасть из нынешнего положения в гармоничное колесо (в идеале должна быть отметка в 10 баллов).
- Какие есть варианты?

Например, в разделе «семья, отношения» может быть

1. Начать встречаться с девушкой.
2. Начать знакомиться с девушками в разных местах (кафе, на улице, в метро, социальных сетях и пр.)
3. Количество знакомств 1 новое знакомство в день.

Запишите все возможные варианты по каждому сектору отдельно.

Е. Определите приоритет в достижении желаемого результата.

Для этого, внимательно посмотрите на свое «колесо» и определите тот сектор, где нужно сосредоточить свои усилия, «подтолкнуть», чтобы «колесо» покатилося. Иными словами, где та ключевая область, изменив которую, вся Ваша жизнь гармонизируется?

Это можно сделать на уровне интуиции, а можно использовать результаты после выполнения заданий [методики личного целеполагания](#). Для этого необходимо наложить одну диаграмму на другую. Самая главная цель и есть ключевая точка, которая повлияет на все остальные сферы жизни. Три другие кратковременные цели – это три первых шага по достижению гармонии и счастья.

Рекомендация. Говорят, что лучший – враг хорошего. Будьте терпеливы, стараться сразу сделать все идеально не нужно. Приводите в порядок жизнь постепенно, по 1-2 сектора и на 0,5-1,5 баллов.

Ф. Следующий обязательный шаг – это аудит достигнутого. Через 2 недели вернитесь к своим записям и сделайте пометки что удалось достичь. Также, можно провести процедуру интуитивного оценивания удовлетворенности жизнью, чтобы отследить динамику. Как правило, изменения наступают довольно быстро и первые признаки улучшения жизни видны уже через 10-15 дней.

