

# Колесо жизненного баланса

## Руководство

Вам кажется, что ваша жизнь застряла в мертвой точке, и сколько бы усилий вы ни прилагали – вы не можете сдвинуться ни на шаг. У вас наполеоновские планы и масса дел, вы каждый день как белка в колесе. По логике вещей такие усилия и затраты времени не могут быть безрезультатными. Однако – они именно безрезультатны. Вы по-прежнему стоите на месте, в вашей жизни по-прежнему застой, вы по-прежнему ничего не добились.

В постоянной возне с текущими делами мы забываем, что наша жизнь имеет множество сфер, которые связаны между собой. Непорядок в одной сфере автоматически тормозит движение в других сферах. Вспомните свою жизнь – и вы убедитесь в этом. Ваши деньги, ваше личное счастье, ваша внешность и здоровье связаны друг с другом и находятся в прямой зависимости друг от друга.

Для того, чтобы увидеть наконец сверкающие грани счастливой, гармоничной жизни, необходимо привести к балансу все важные для вас сферы. Только когда они будут находиться на одном уровне развития, у вас появится возможность двигаться вперед. До тех пор, пока это не так – вы будете топтаться на месте и ничего не добьетесь.

### Как оценить, в каком состоянии находятся сферы вашей жизни?

Существует такой инструмент как **Колесо жизненного баланса**. Оно представляет собой круг, разделенный на несколько секторов – считается, что у человека 6-8 важных для него сфер развития.

Каждый сектор имеет градацию от 1 до 10. Вот так выглядит это колесо:



### **Задание:**

[Скачайте и заполните Excel-шаблон](#) или самостоятельно нарисуйте такое колесо и обозначьте 6-8 важных для вас составляющих, из которых складывается ваша жизнь. Оцените состояние каждой составляющей по 10-бальной шкале: насколько вы довольны ими, насколько вы в них успешны. Заштрихуйте каждый сектор на соответствующую глубину. Закрашивать цветом сектора не обязательно, я сделала это для наглядности:

- **1-3 - катастрофическое положение**
- **4-7 - от приемлемого до нормального**
- **8-10 - приятная удовлетворенность**

## Примерные ключевые вопросы:

<p><b>Дом и семья</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Комфортно ли мне жить в моем доме?</li><li>• Организован ли мой дом и быт максимально удобно?</li><li>• Хорошие ли отношения в семье?</li><li>• Чувствую ли я поддержку семьи?</li></ul>	<p><b>Работа, карьера, бизнес</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Там ли я нахожусь сейчас, где хотел бы?</li><li>• В правильном ли направлении движется моя карьера?</li><li>• Доволен ли я той работой, которую приходится выполнять?</li></ul>
<p><b>Финансы</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Достаточно ли я зарабатываю, чтобы удовлетворять свои потребности?</li><li>• Есть ли у меня план достижения финансовых целей?</li><li>• Есть ли у меня установка на постоянный финансовый рост?</li></ul>	<p><b>Отдых и развлечения</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Я наслаждаюсь жизнью и живу весело?</li><li>• Доволен ли я своим уровнем активности?</li><li>• Часто ли я общаюсь с приятными мне людьми?</li><li>• Регулярно ли я занимаюсь своей любимой деятельностью?</li></ul>
<p><b>Здоровье и физическая форма</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Насколько я физически здоров?</li><li>• Доволен ли я уровнем своей физической подготовки?</li><li>• Доволен ли я своим питанием?</li></ul>	<p><b>Личный рост, развитие, образование</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Насколько я сосредоточен на личном росте?</li><li>• Много ли я читаю?</li><li>• Ищу ли я новых впечатлений?</li><li>• Стремлюсь ли к обучению?</li></ul>
<p><b>Общение, связи</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Поддерживают ли меня друзья?</li><li>• Есть ли у меня «наставники» в разных сферах жизни?</li><li>• Часто ли я завожу «полезные» знакомства?</li></ul>	<p><b>Творчество, самореализация, духовность</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Что я делаю хорошего, что влияет на жизнь других людей?</li><li>• Насколько согласованы мой внешний и внутренний мир?</li><li>• Как бы я оценил свой вклад в этот мир?</li></ul>

**Теперь ответьте письменно на следующие вопросы:**

Больше всего в моей жизни провалена сфера \_\_\_\_\_

Больше всего я доволен сферой \_\_\_\_\_

На положение в других сферах больше всего влияет сфера \_\_\_\_\_ (ее улучшение автоматически «подтянет» остальные)

Сфера жизни	Оценка 1-10	Почему я поставил такую оценку?	Что для меня означает оценка 10 в этой сфере (установите свои критерии успешности)
Дом и семья			
Карьера/работа/бизнес			
Финансы			
Общение, связи			
Здоровье, физическая форма			
Творчество, самореализация			
Личностный рост, саморазвитие			
Отдых и развлечения			

Каких оценок в каждой сфере я хотел бы добиться в следующем месяце, через 3 месяца, 6 месяцев, год?

Сфера жизни	Через месяц	Через 3 месяца	Через 6 месяцев	Через год
Дом и семья				
Карьера/работа/бизнес				
Финансы				
Общение, связи				
Здоровье, физическая форма				
Творчество, самореализация				
Личностный рост, саморазвитие				
Отдых и развлечения				

Для каждой сферы напишите **все** причины, которые до сих пор мешали вам изменить эту сферу в лучшую сторону. Что это за причины? Какие из них зависят от вас? Наверняка, львиная доля. Работайте честно, не пытайтесь себя обмануть, это в ваших интересах. Подумайте: все, что вы указали – это причины или отговорки? «Не могу заработать лишних денег, потому что не знаю как/нет умений/злой начальник» – это отговорка. «Не могу похудеть/навести дома порядок/провести время с семьей потому что нет времени» – это отговорка. Настоящих, не зависящих от вас причин на самом деле очень мало.

Определились с отговорками, которыми обычно пользуетесь? Теперь за дело. Напротив каждой сферы напишите по десять мероприятий, которые максимально быстро и эффективно позволят вам подтянуть эту сферу до нужного уровня. Если напишите больше десяти – отлично! Это означает, что вы еще не окончательно заплесневели и готовы шевелиться. Подчеркните те дела,

которые позволят вам поднять несколько сфер одновременно, например, дополнительный доход автоматически приведет к повышению уровня жизни, эти деньги позволят вам лучше выглядеть и чаще развлекаться. Внедрение в вашу жизнь семейных велосипедных прогулок одновременно улучшит и здоровье, и внешность, и сферу общения с близкими, и отдых.

Сфера жизни	Почему до сих пор не удавалось?	Причины или отговорки	Мероприятия
Дом и семья			
Карьера/работа/бизнес			
Финансы			
Общение, связи			
Здоровье, физическая форма			
Творчество, самореализация			
Личностный рост, саморазвитие			
Отдых и развлечения			

Теперь определитесь, с чего вы начнете. Нет смысла хвататься за все сразу. Выберите 1-2 сферы, которые находятся в самом плачевном состоянии либо те, улучшение которых автоматически приведет к улучшению других и установите конкретные действия и конкретные сроки:

## Что я сделаю:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Я собираюсь достичь этого к дате: \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Я собираюсь достичь этого к дате: \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Я собираюсь достичь это к дате: \_\_\_\_\_

## Пицца для размышлений

1. Убедитесь, что вы находитесь в удобном и комфортном месте, вдали от отвлекающих факторов. В идеале лучше всего уйти из дома и сесть на скамейке в парке или у водоема – там, где вы сможете полностью освободить ваш мозг.
2. Закройте глаза и представьте себя в это же время год назад. С тех пор вы прожили 365 дней. Вспомните прошедший год и заполните предлагаемые ниже шаблоны открытыми, честными и вдумчивыми ответами.

**Каковы были 10 случаев самого успешного опыта? Почему эти мои лучшие впечатления и какие ощущения они мне принесли?**

Опыт	Почему?	Ощущения
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		



**Кто еще принимал участие в этом опыте? Есть ли что-то общее у всех этих случаев (общая тема, сфера жизни, ситуация)?**

**Оглядываясь назад – какое было самое большое достижение в прошлом году и почему?**

**Как я почувствовал, что это большое достижение? Кто еще участвовал в этом и кто поддержал меня?**

**Если бы мне снова нужно было сделать это (или нечто подобное) в ближайшие 12 месяцев, что бы я сделал по-другому?**

**За какие 10 вещей в прошлом году я больше всего благодарен?**

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

**Каковы были мои самые большие цели в последние 12 месяцев?**

--

**Насколько я был успешен в их достижении? Почему?**

--

**Что я должен буду делать по-другому в ближайшие 12 месяцев, если у меня есть эти же (или похожие) цели?**

--

**Кто (или что) оказывал мне самую большую поддержку в последние 12 месяцев и почему?**

**Как я могу показать свою признательность за эту поддержку и обеспечить ее дальнейшее получение – в течение ближайших 12 месяцев и далее?**

**Каковы были мои самые большие достижения за последние 12 месяцев в области работы (карьеры, бизнеса, образования)?**

**Как эти достижения помогли мне прогрессировать в этой области жизни?**

**Какие три вещи я сделал бы по-другому в ближайшие 12 месяцев, чтобы прогрессировать в этой области?**

1.
2.
3.

**Что вызвало у меня страх, тревогу, стресс, беспокойство в течение прошедших 12 месяцев? Почему?**

**Как я преодолел эти чувства? Что я могу сделать по-другому в течение следующих 12 месяцев, чтобы минимизировать их?**

**Кто (или что) вдохновлял меня в течение прошедших 12 месяцев и почему?**

**Кто (или что) создавал мне проблемы в течение прошедших 12 месяцев и почему?**

**Кто (или что) мешал мне в достижении моих целей в прошедшем году?**

Какая деятельность или привычка больше всего «съела» моего времени в прошедшем году? Что я могу сделать по-другому, чтобы свести к минимуму или устранить эту привычку или деятельность?

Насколько я вырос эмоционально в течение предыдущих 12 месяцев?

Насколько я вырос духовно в течение предыдущих 12 месяцев?

Насколько я вырос финансово в предыдущие 12 месяцев?

Насколько улучшилась моя физическая форма в предыдущие 12 месяцев?

**Какие скрытые силы и возможности я открыл в себе за прошедшие 12 месяцев?**

--

**Какие три слова могут описать мой прошедший год?**

1.
2.
3.

**О каких трех важных вещах я узнал за последние 12 месяцев?**

1.
2.
3.

**Что я буду делать по-другому в предстоящие 12 месяцев и почему?**

--

# Жизнь: тонкая настройка

52-недельная программа  
мотивации и организации  
ваших целей и вашей жизни

+ рабочая тетрадь-  
планировщик

Подробнее >>>



«Больше всего меня шокировали результаты первого блока о выяснении моих личных ценностей и расстановке приоритетов. Оказывается, до сих пор моя жизнь абсолютно им противоречила».

Марина Д. Нижний Новгород

«В данный момент я нахожусь на неделе «Красота, здоровье и физическая форма» - и я уже вижу реальные результаты!»

Альмира Т. Казань

«Я так рада, что наткнулась на Ваш блог и Вашу замечательную программу! Работа над каждым блоком для меня огромное удовольствие, ведь все мои планы, шаги и идеи теперь записаны в одном месте!»

Наталья, Москва

«Я давно была недовольна своей жизнью, но приниматься за какие-то изменения было страшно – я запуталась в своих планах, желаниях и идеях. Но теперь у меня есть четкий пошаговый план действий, и я каждый день знаю, чем я сегодня займусь, чтобы еще немного приблизиться к своей идеальной жизни. Спасибо!»

Татьяна М. Сольвычегодск