



КОЛЕСО БАЛАНСА ЖИЗНИ

Баланс в жизни возможен, если вы управляете своим настоящим и будущим, управляете своим временем. Когда вы определяете, чему уделить внимание, тогда вам просто привести свою жизнедеятельность к балансу. Жизненный баланс – интересная, активная жизнь по своим правилам, а не комфортное выживание. Чтобы жить увлекательно, нужно развиваться, пробовать новое. Каждый день быть увлечённым в минимум одно-два занятия, которые доставляют вам радость.

Для достижения баланса в жизни нужно привести в порядок все секторы своей жизни. Чтобы оценить, в каком состоянии находятся важные для вас части жизни – используйте этот тест-упражнение.

Для достижения баланса в жизни нужно привести в порядок все секторы своей жизни. Чтобы оценить, в каком состоянии находятся важные для вас части жизни – используйте этот тест-упражнение.

Процедура проведения теста

Оцените текущее состояние каждой сферы вашей жизни от 1 до 10 баллов (1 – «всё очень плохо», 10 – «всё замечательно»). В итоге, получаете колесо жизненного баланса вашей жизни. Тест-упражнение можно делать раз в 1–3 месяца, чтобы видеть прогресс.



Результаты и интерпретации, полученные без участия специалистов, не следует воспринимать слишком серьезно. Диагностическую ценность имеют только исследования, проведенные профессиональным психологом.