

Колесо баланса:

12 сфер жизни



По-сути.рф



Психика по сути



Запись

Суть практики

Колесобаланса —снимок того, как сейчас распределены ваши внимание и энергия между сферами жизни. Оно помогает увидеть зоны, которые требуют большего внимания.

Как заполнить

1. Оцените
Поставьте каждой сфере от 1 до 10, где 1 — полный провал, 10 — идеальное состояние.
2. Опишите «10 из 10»
Коротко запишите в графе «Мечта», как выглядит идеальный результат в этой сфере.
3. Найдите препятствие
Что мешает прийти к желаемому? Что нужно изменить или исправить?
4. Выберите один шаг
Запишите одну микро-привычку на ближайшую неделю, которая поможет улучшить эту сферу.

Сфера (1-12)	Оценка	Мечта («на 10»)	Что мешает? Как исправить?	Привычку внедрить
1. Здоровье				
2. Саморазвитие				
3. Карьера				
4. Деньги				
5. Любовь				
6. Семья				
7. Друзья				
8. Коммуни кация				
9. Отдых				
10. Окружение				
11. Творчество				
12. Духовность				