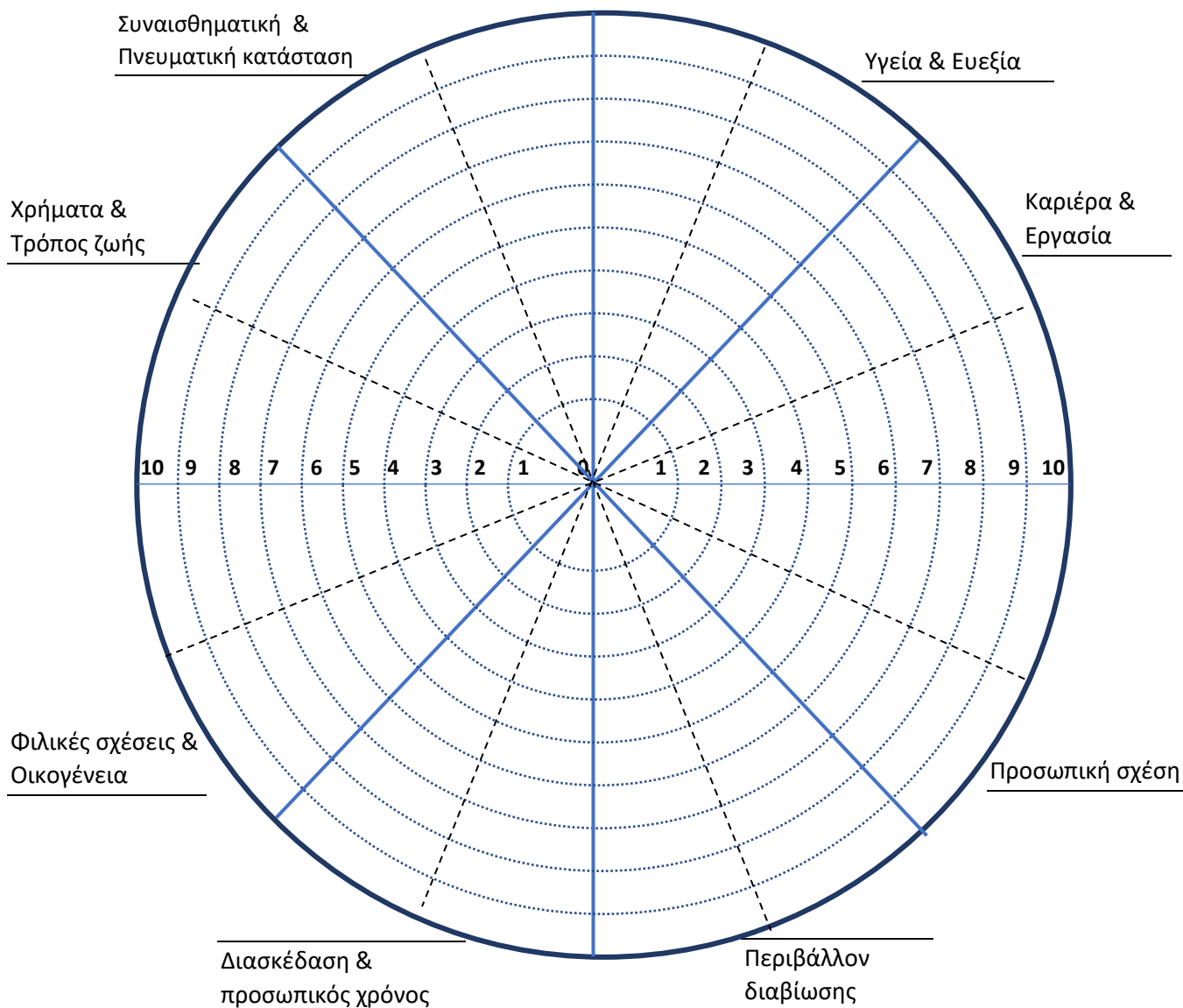


# Ο Τροχός της Ζωής

Ημερομηνία: .....



Ο τροχός είναι χωρισμένος σε 8 τομείς.

Σε κάθε μια από τις παρακάτω ερωτήσεις βαθμολόγησε το επίπεδο ικανοποίησής σου από κάθε τομέα από το 0 (κέντρο του κύκλου - χαμηλότερη ικανοποίηση) έως το 10 (εξωτερικός κύκλος - υψηλότερη ικανοποίηση).

Κάθε τομέας είναι χωρισμένος στη μέση με τη διακεκομμένη γραμμή. Χρησιμοποίησε διαφορετικά χρώματα μελάνι για τις ερωτήσεις Α και Β.



### **Υγεία και Ευεξία**

A. Πόση ικανοποίηση νιώθεις από τη συνολική υγεία, ευεξία και φυσική σου κατάσταση;

B. Πώς θα ήθελες να νιώθεις για τη συνολική υγεία, ευεξία και φυσική σου κατάσταση;

### **Καριέρα και Εργασία**

A. Πόση χαρά και ικανοποίηση νιώθεις από την εργασία σου;

B. Πώς θα ήθελες να νιώθεις με την εργασία σου;

### **Προσωπική σχέση**

A. Πώς θα βαθμολογούσες τη συνολική ποιότητα της παρούσας συναισθηματικής σου σχέσης; Αν δεν είσαι σε σχέση αυτή τη στιγμή βαθμολόγησε προηγούμενες ή την πιο πρόσφατη σχέση σου.

B. Πώς θα ήθελες να νιώθεις στη σχέση σου;

### **Περιβάλλον διαβίωσης**

A. Πώς θα βαθμολογούσες το περιβάλλον που ζεις; (εξωτερικό και εσωτερικό περιβάλλον)

B. Πώς θα ήθελες να νιώθεις για το περιβάλλον που ζεις;

### **Διασκέδαση και προσωπικός χρόνος**

A. Πόση ικανοποίηση νιώθεις από το πόσο διασκεδάζεις και πόσο προσωπικό χρόνο αφιερώνεις στον εαυτό σου;

B. Πώς θα ήθελες να νιώθεις σχετικά με το πόσο διασκεδάζεις και πόσο χρόνο αφιερώνεις στον εαυτό σου;

### **Φιλικές σχέσεις και οικογένεια**

A. Πώς θα βαθμολογούσες τη συνολική ποιότητα των σχέσεών σου με το κοντινό σου περιβάλλον;

B. Πώς θα ήθελες να είναι το επίπεδο των σχέσεών σου;

### **Χρήματα και τρόπος ζωής**

A. Πόσο καλά νιώθεις με την οικονομική σου κατάσταση – τόσο στο παρόν όσο και στο μέλλον;

B. Πώς θα ήθελες να νιώθεις με την οικονομική σου κατάσταση;

### **Συναισθηματική κατάσταση**

A. Πώς θα βαθμολογούσες τη συνολική σου ηρεμία, συναισθηματική σταθερότητα και ψυχολογία;

B. Πώς θα ήθελες να νιώθεις συναισθηματικά και ψυχολογικά κάθε μέρα;