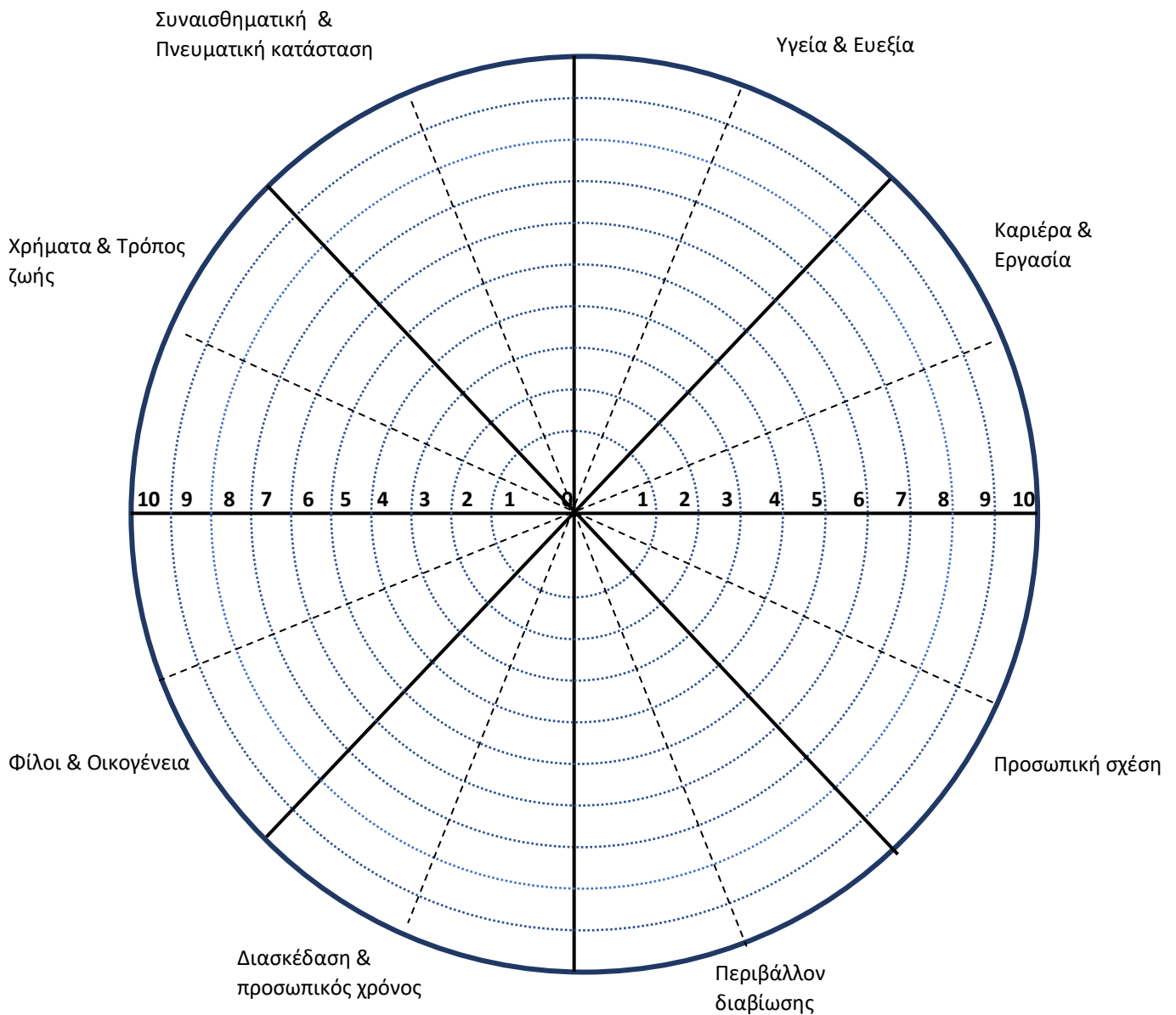


Ο Τροχός της Ζωής

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 (το λιγότερο) έως το 10 (το περισσότερο)**. Κάθε τομέας είναι χωρισμένος στη μέση με τη διακεκομμένη γραμμή. Χρησιμοποίησε διαφορετικά χρώματα μελάνι για τις ερωτήσεις A & B.

Τι θα ήθελες να αλλάξεις σε κάθε τομέα; Ποια βήματα μπορείς να κάνεις σήμερα, σε μια εβδομάδα, σε 1-3-6 μήνες για να το πετύχεις;

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;

Αλλαγές:.....

.....

.....

Βήματα δράσης:

.....

.....

Καριέρα και Εργασία

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

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

Αλλαγές:.....

.....

.....

Βήματα δράσης:

.....

.....

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;

Αλλαγές:.....

.....

.....

Βήματα δράσης:

.....

.....

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;

Αλλαγές:.....

.....

.....

Βήματα δράσης:

.....

.....

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;

Αλλαγές:.....

.....

.....

Βήματα δράσης:

.....

.....

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;

Αλλαγές:.....

.....

.....

Βήματα δράσης:

.....

.....

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;

Αλλαγές:.....

.....

.....

Βήματα δράσης:

.....

.....

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;

Αλλαγές:.....

.....

.....

Βήματα δράσης:

.....

.....