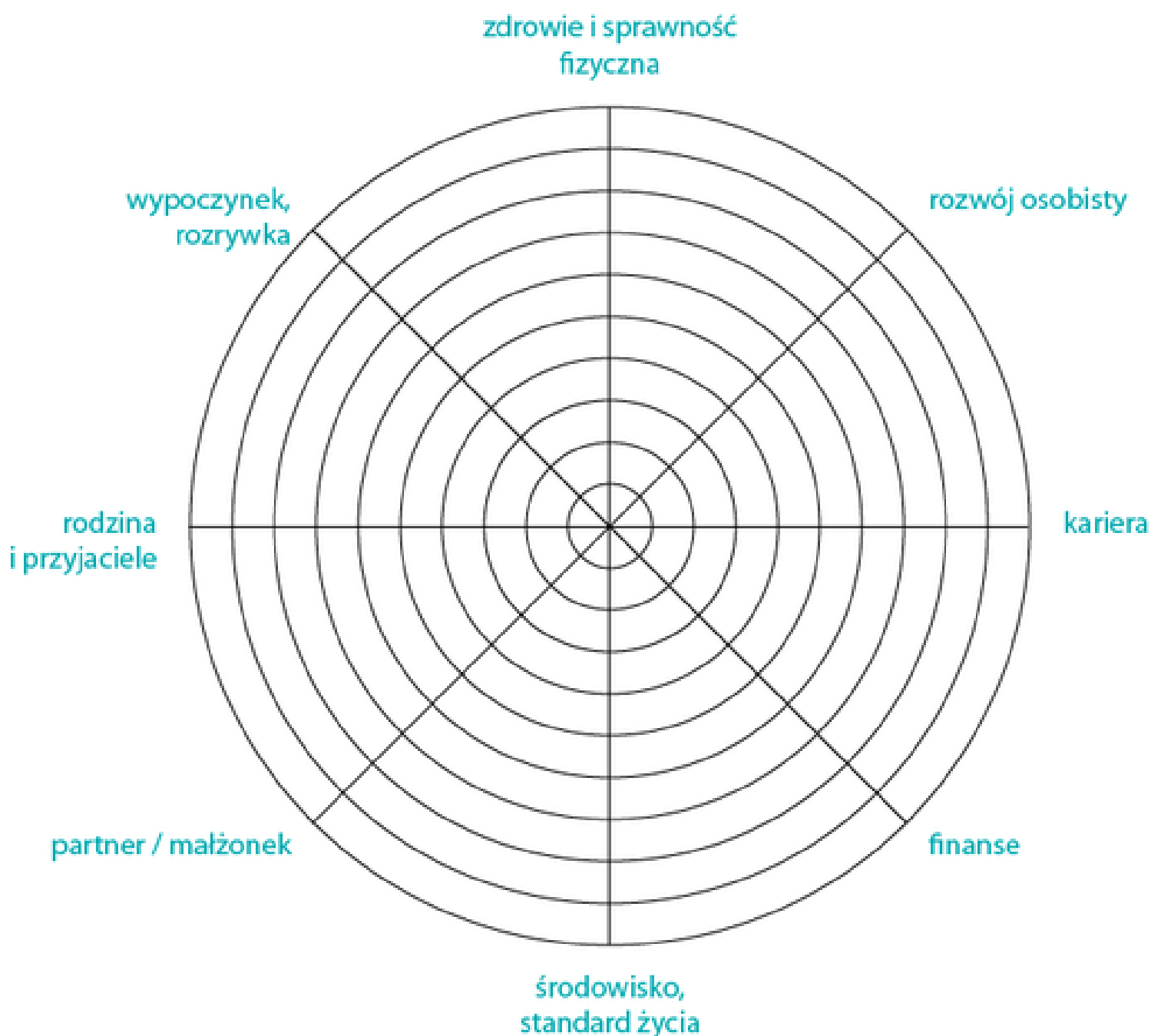




[terapianowoczesna.pl](http://terapianowoczesna.pl)

# Koło Życia



Witaj w ćwiczeniu nazywanym "Kołem życia".  
Pozwoli Ci ono w prosty sposób z dystansu  
spojrzeć na Twoje życie oraz wyodrębnić jego  
elementy, które w pierwszej kolejności  
wymagają poprawy.

Zarezerwuj sobie około 60 minut i pozbądź się  
na ten czas wszelkich rozpraszaczy. Staraj się jak  
najmniej "myśleć" przy udzielaniu odpowiedzi,  
zdaj się na swoją intuicję.

Najpierw zgodnie z instrukcją zawartą w artykule  
ocień SUBIEKTYWNIE każdy aspekt swojego życia  
który znajdziesz na kole.

Każda część koła ma 10 poziomów, więc oceniamy w takiej właśnie skali.

1=beznadziejnie

10=idealnie

Po wszystkim, jeśli w "Zdrowiu" dałeś sobie 7 punktów to tyle pól zamaluj. Zrób tak z resztą koła.

Popatrz na swoje koło? Coś Cię zaskoczyło?

Przejdźmy teraz do pytań. Odpowiedz na nie pisząc odręcznie.

Źródłem poniższych pytań jest książka Insight Droga do Mentalnej Dojrzałości Michała Pasterskiego. Jest tam również druga wersja ćwiczenia nazywana Kołem Osobowości. Polecam się zapoznać.

# Kariera

Co oznacza dla mnie 1? Co oznacza dla mnie 10? Co oznacza dla mnie moja ocena?

Dlaczego aż X(jeśli twoja ocena jest wysoka)? Dlaczego tylko X(jesli twoja ocena jest niska)?

Co by się musiało zmienić aby moja ocena tego obszaru była o jeden punkt wyższa? Co obecnie stoi na przeszkodzie aby osiągnąć ten poziom?

Jaki będzie pierwszy krok do poprawy tej sytuacji?

# Finanse

Co oznacza dla mnie 1? Co oznacza dla mnie 10? Co oznacza dla mnie moja ocena?

Dlaczego aż X(jeśli twoja ocena jest wysoka)? Dlaczego tylko X(jesli twoja ocena jest niska)?

Co by się musiało zmienić aby moja ocena tego obszaru była o jeden punkt wyższa? Co obecnie stoi na przeszkodzie aby osiągnąć ten poziom?

Jaki będzie pierwszy krok do poprawy tej sytuacji?

# Środowisko i standard życia

Co oznacza dla mnie 1? Co oznacza dla mnie 10? Co oznacza dla mnie moja ocena?

Dlaczego aż X(jeśli twoja ocena jest wysoka)? Dlaczego tylko X(jesli twoja ocena jest niska)?

Co by się musiało zmienić aby moja ocena tego obszaru była o jeden punkt wyższa? Co obecnie stoi na przeszkodzie aby osiągnąć ten poziom?

Jaki będzie pierwszy krok do poprawy tej sytuacji?

# Partner

Co oznacza dla mnie 1? Co oznacza dla mnie 10? Co oznacza dla mnie moja ocena?

Dlaczego aż X(jeśli twoja ocena jest wysoka)? Dlaczego tylko X(jesli twoja ocena jest niska)?

Co by się musiało zmienić aby moja ocena tego obszaru była o jeden punkt wyższa? Co obecnie stoi na przeszkodzie aby osiągnąć ten poziom?

Jaki będzie pierwszy krok do poprawy tej sytuacji?

# Rodzina, przyjaciele

Co oznacza dla mnie 1? Co oznacza dla mnie 10? Co oznacza dla mnie moja ocena?

Dlaczego aż X(jeśli twoja ocena jest wysoka)? Dlaczego tylko X(jesli twoja ocena jest niska)?

Co by się musiało zmienić aby moja ocena tego obszaru była o jeden punkt wyższa? Co obecnie stoi na przeszkodzie aby osiągnąć ten poziom?

Jaki będzie pierwszy krok do poprawy tej sytuacji?



# Wypoczynek, rozrywka

Co oznacza dla mnie 1? Co oznacza dla mnie 10? Co oznacza dla mnie moja ocena?

Dlaczego aż X(jeśli twoja ocena jest wysoka)? Dlaczego tylko X(jesli twoja ocena jest niska)?

Co by się musiało zmienić aby moja ocena tego obszaru była o jeden punkt wyższa? Co obecnie stoi na przeszkodzie aby osiągnąć ten poziom?

Jaki będzie pierwszy krok do poprawy tej sytuacji?

# Zdrowie, sprawność fizyczna

Co oznacza dla mnie 1? Co oznacza dla mnie 10? Co oznacza dla mnie moja ocena?

Dlaczego aż X(jeśli twoja ocena jest wysoka)? Dlaczego tylko X(jesli twoja ocena jest niska)?

Co by się musiało zmienić aby moja ocena tego obszaru była o jeden punkt wyższa? Co obecnie stoi na przeszkodzie aby osiągnąć ten poziom?

Jaki będzie pierwszy krok do poprawy tej sytuacji?

# Rozwój osobisty

Co oznacza dla mnie 1? Co oznacza dla mnie 10? Co oznacza dla mnie moja ocena?

Dlaczego aż X(jeśli twoja ocena jest wysoka)? Dlaczego tylko X(jesli twoja ocena jest niska)?

Co by się musiało zmienić aby moja ocena tego obszaru była o jeden punkt wyższa? Co obecnie stoi na przeszkodzie aby osiągnąć ten poziom?

Jaki będzie pierwszy krok do poprawy tej sytuacji?

Brawo, dotarłeś dalej niż 95% ludzi. Ludzi, którzy łudzą się że myśleniem życzeniowym i coraz większymi dawkami mogą cokolwiek zmienić.

Teraz zadaj sobie pytanie

**Jaka jest JEDNA RZECZ, którą mogę zrobić, TAKA, że po jej zrobieniu wszystko pozostałe będzie łatwiejsze lub niepotrzebne?**

Zachowaj te kartki, niedługo Ci się przydadzą.  
Jeśli już wiesz nad czym chcesz popracować, bardziej konkretne pomysły zapisuj cały czas aż do dnia kiedy masz zamiar przyjąć daną substancję.

Powodzenia



[terapianowoczesna.pl](http://terapianowoczesna.pl)

