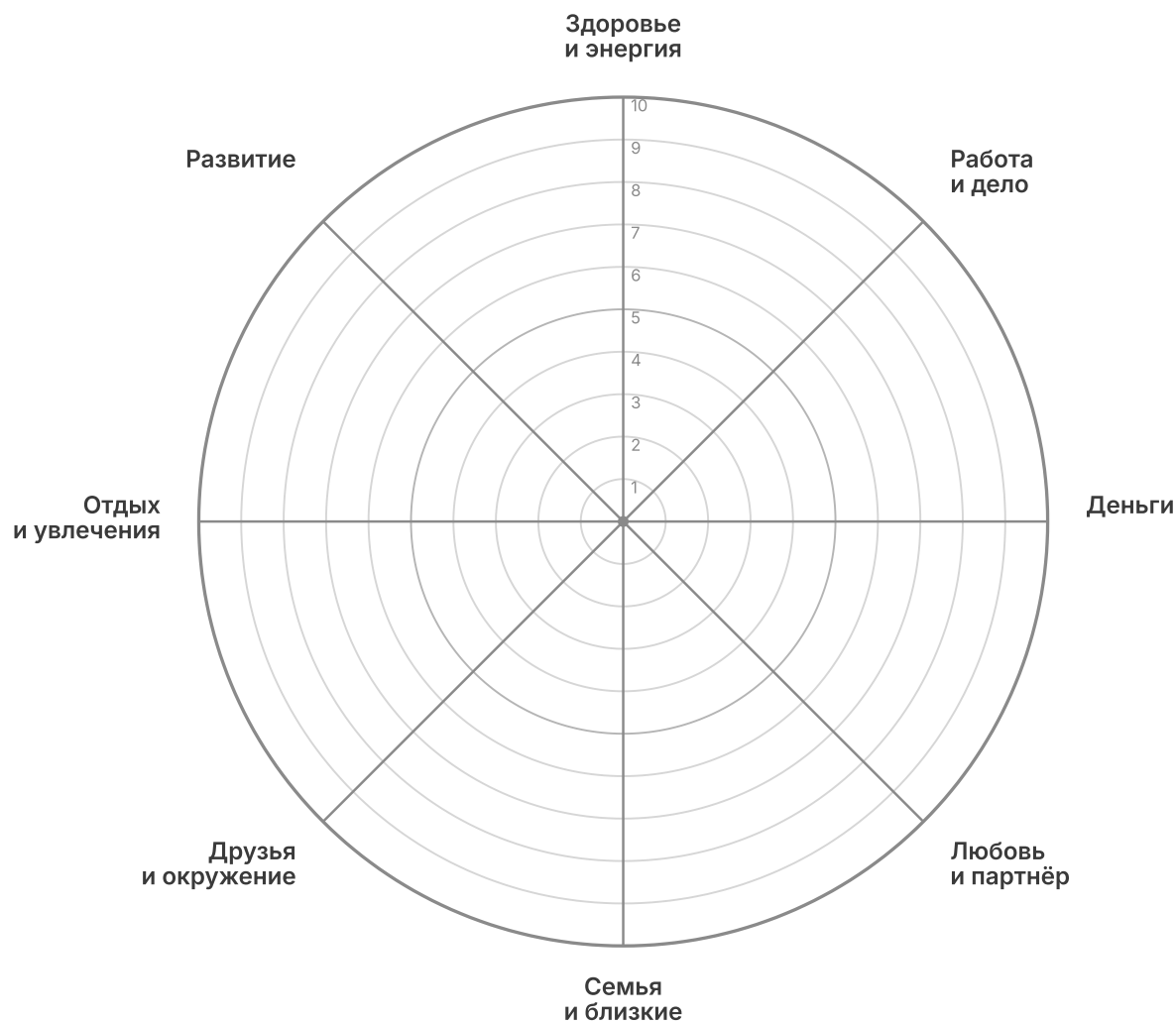


Колесо баланса

Дата: _____ Самочувствие сегодня: _____

Оценивайте последние 2–4 недели от **0** (центр) до **10** (край). Ставьте первую цифру, которая пришла в голову.

Названия сфер можно зачеркнуть и вписать свои. Если будете перезаполнять колесо, оставьте те же сферы.



— сейчас — соедините точки и заштрихуйте - - - - - хочу — другим цветом

Оценка сфер

Возьмите один-два вопроса, которые лучше всего описывают сферу для вас. «Хочу» не обязательно 10 — важна **разница**.

Сфера	Спросите себя	Сейчас	Хочу	Разница
Здоровье и энергия	Просыпаюсь отдохнувшей? Хватает сил на вечер?			
Работа и дело	Хочется ли в понедельник на работу? Чему научилась за месяц?			
Деньги	Проживу месяц без дохода? Думаю о деньгах спокойно?			
Любовь и партнёр	Говорим не только о быте? Чувствую себя услышанной?			
Семья и близкие	Мне с ними хорошо или я выполняю обязанности?			
Друзья и окружение	Кому позвоню в плохой день? Когда виделась с подругой?			
Отдых и увлечения	Сколько часов в неделю у меня есть только для себя?			
Развитие	Что нового я попробовала за последние три месяца?			

Где разница больше всего:

Какая сфера тянет за собой другие (сфера-рычаг):

План на 30 дней

Одна сфера, одно маленькое действие. Не «больше отдыхать», а что, когда и где.

Сфера, с которой начинаю:

Почему именно она:

Одно действие — что, когда, где:

Что может помешать и как я с этим справлюсь:

Отмечайте каждый день, когда сделали

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Через 30 дней: оценка сферы была _____, стала _____

Что оставлю, что изменю:

Перезаполнить колесо целиком (через 3 месяца): _____