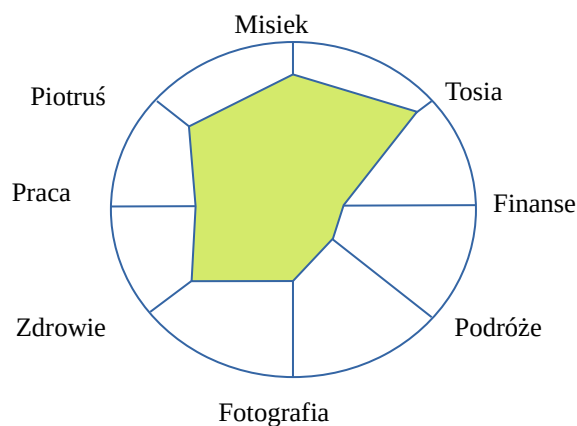
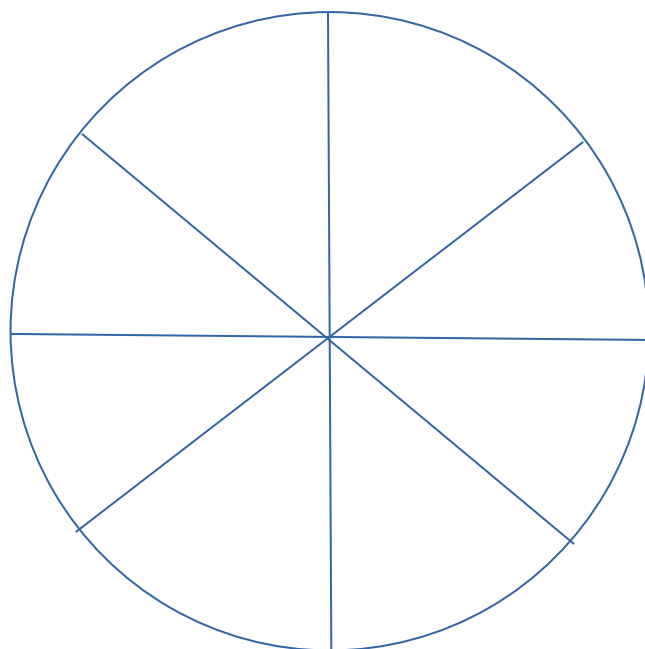


## Koło zadowolenia z życia

Każdy odcinek na kole symbolizuje wybraną strefę życia. Środek koła to zupełny brak zadowolenia sytuacji w danej strefie, punkt na obwodzie to najwyższe możliwe zadowolenie. Na odcinakach zaznaczamy nasz poziom zadowolenia z pracy, finansów, związku itp. Potem łączymy zaznaczone punkty. W ten sposób można wizualnie przedstawić własną ocenę satysfakcji z życia w wyodrębnionych obszarach. Poniżej przykładowy wykres zadowolenia z życia:



Na kole poniżej zapisz własne ważne strefy życiowe. Zaznacz swój poziom zadowolenia w każdej z nich. Można narysować osobne koła dla różnych stref np. osobno dla związków z ludźmi, dla życia zawodowego i dla swoich pasji. Czy otrzymany wykres czymś Cię zaskoczył? Czy zauważyłeś coś ważnego? Jeżeli niektóre strefy nie dają ci zadowolenia, może warto coś zmienić?



Spróbuj odpowiedzieć sobie na pytania: Na czym najbardziej mi zależy? Czy to dobry moment? Co mogę zacząć robić już dziś? Jaka zmiana nie będzie bardzo skomplikowana i związana z dużym wysiłkiem, a przyniesie największą różnicę?

Nie chodzi o to, aby stworzyć sobie idealne życie według naszych wyobrażeń. Czasem rzeczywistość nie daje takiej możliwości. Ważne, żeby mieć poczucie wpływu na pewne aspekty życia, aby nie być jego biernym uczestnikiem, ale aktywnym twórcą. Taka postawę przekazujemy, poprzez dawanie dobrego przykładu, naszym dzieciom.