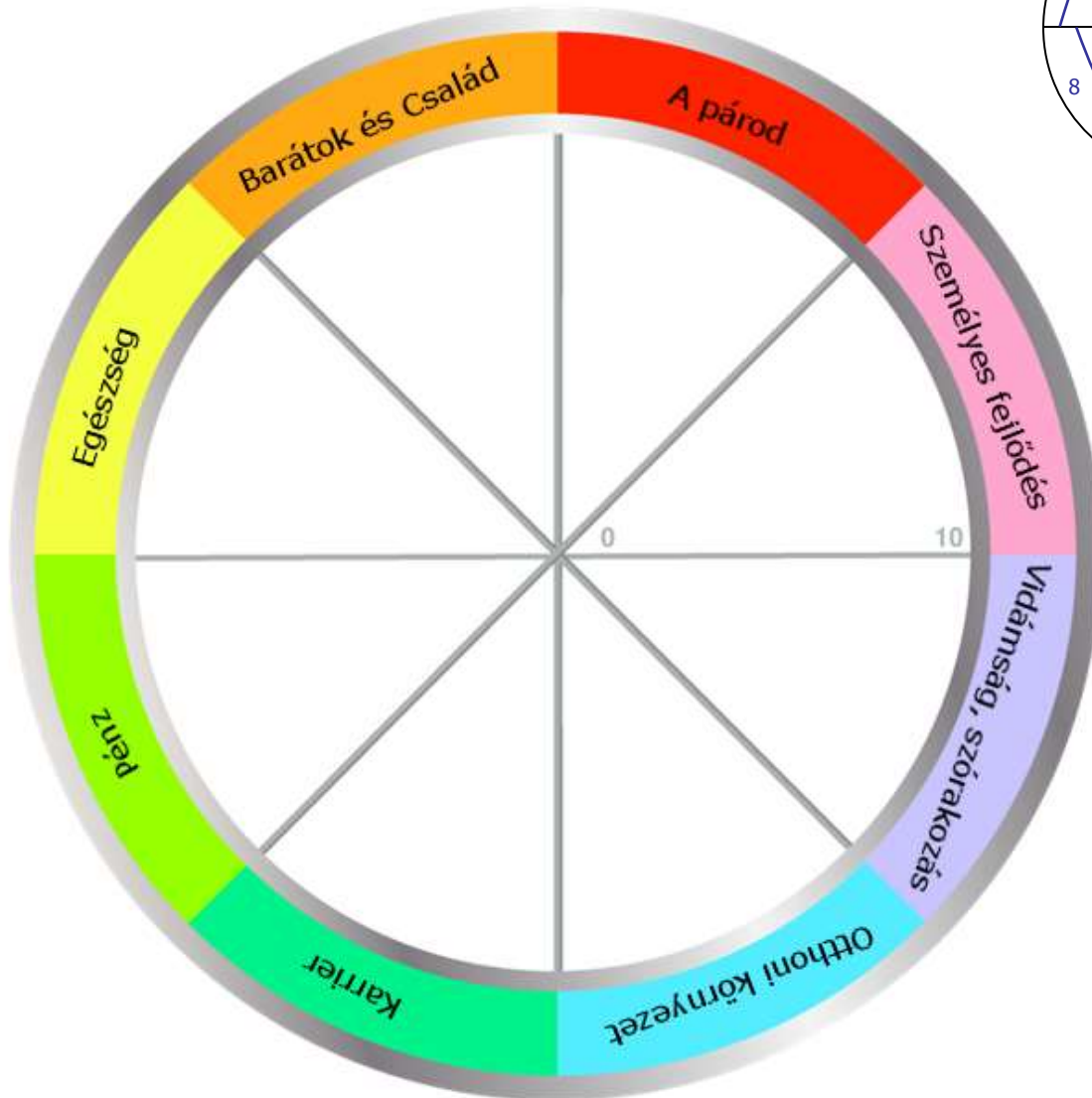
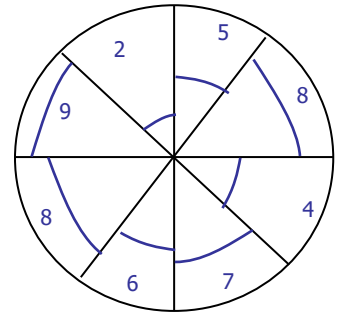


Név: \_\_\_\_\_

Dátum: \_\_\_\_\_

Példa



**Egészítsd ki a kereket:**

- 1. Olvasd végig a kerék 8 kategóriáját** – gondolkozz el azon, hogy az ideális élet hogyan nézne ki számodra. A kategóriákat át is nevezheted, akár kettő is választhatasz egy körcikket. ,
- 2. Rajzolj egy vonalat minden cikkébe, ami az elégedettségi szintedet jelképezi az adott területen.**
  - a. Képzeld el, hogy a kerék közepe a 0 és a külső íve a 10
  - b. Válassz egy számot 0 (egyáltalán nem elégedett) és 10 (teljesen elégedett) között
  - c. Rajzold meg a vonalat és írd le a számot (mint a fenti sarokban levő példán)

**FONTOS:** azt a számot írd le ami először eszedbe jut, nem azt amelyikre azt gondolod, hogy kellene lennie.

Mire használhatod ezt?

Példa: van két dolog, amit szeretnél elérni. Nézd meg, hogyan változtatná az életed minden területét, ha valamelyik dolgot megvalósítanád?

Tegyük fel, hogy a két dolog a következő:

- 1) Vegyél egy BMW-t.
- 2) Legyél jó apa.

Mindkettőt értékeld az Életkerék minden kategóriájában:

1) Ha megvennéd a BMW-t, mi történne? Javítja a pénzügyeidet? Nem. Javítja-e ez a kapcsolatodat a családdal és a barátokkal? Valószínűleg nem. Javítja a karrieredet? Valószínűtlen. Javítja a szórakozásodat? Igen (+1 pont). stb.

A BMW-t az életkeréked minden területen pontozod, és tegyük fel, hogy összesen 1 pontot kap a 8 területen.

2) Ha jobb apa lennél? Ez lehet, hogy nem sokat javít a pénzügyeiden vagy a karriereden (bár lehet, hogy így akár jobb vezető is leszel, ami hosszútávon javíthat), de segíti kapcsolataidat, szórakozásodat, esetleg egészségedet (együtt focizás, sportolás, kirándulás), és személyes fejlődésedet stb. Tegyük fel, hogy jobb apának lenni 6 pontot kap a 8 területen.

Össességében az egyik jobban növeli és kiegyensúlyozottabbá teszi az életkerékedet és így az életedet. Ezek után világos számodra a döntés, hogy hova érdemes energiát fektetned.