

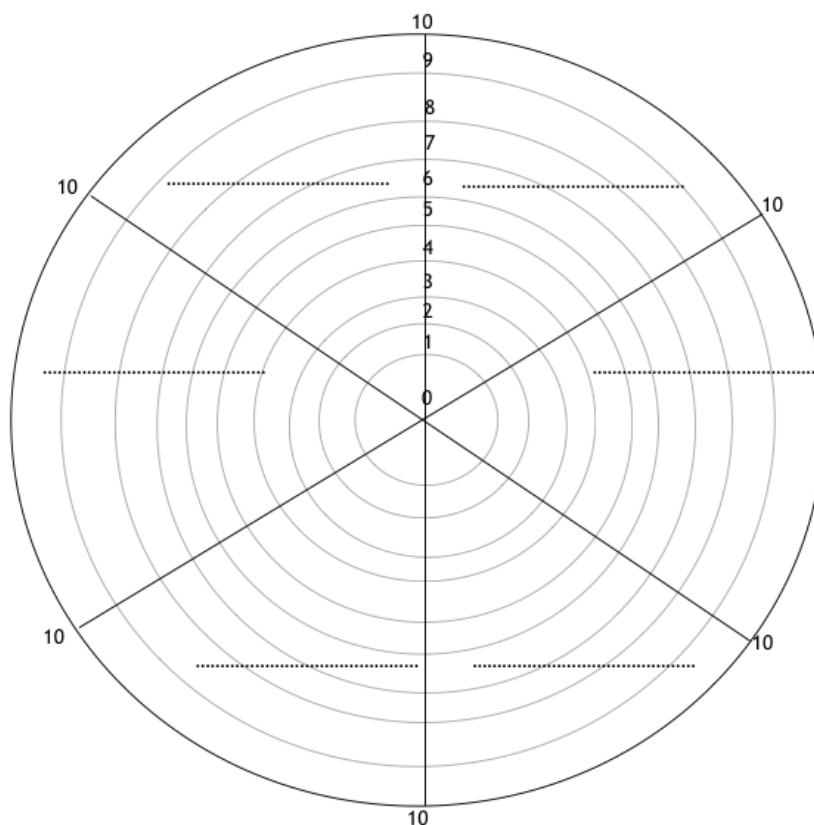
Transformacja w jesiennym rytmie - karta pracy 1

JAKIE SĄ MOJE PRIORYTETY ŻYCIOWE?

Koło priorytetów jest prostym i bardzo skutecznym narzędziem, dla ustalenia priorytetów życiowych potrzebnych do efektywnego działania. Zachęcam Cię do uważnego zapoznania się z moimi instrukcjami i niepośpiesznie wykonaj zadanie.

Krok 1 – Poczuj, pomyśl i wypisz w poszczególnych częściach koła Twoje priorytety (6 różnych), które są dla Ciebie ważne na tym etapie Twojego życia.

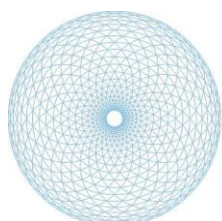
Podpowiedź: To może być na przykład: rozwój zawodowy, rozwój mojego biznesu, relacje rodzinne, relacje z partnerem/partnerką itd.



Krok 2 - Pomyśl i zapisz co jest dla Ciebie istotnego w każdym z tych obszarów:

1.

.....
.....
.....



2.

.....
.....
.....

3.

.....
.....
.....

4.

.....
.....
.....

5.

.....
.....
.....

6.

.....
.....
.....

Krok 3 - Spójrz ponownie na koło, zastanów się i zdecyduj na ile dziś czujesz zadowolenie, spełnienie w każdym z tych obszarów. Przyjmijmy, że środek koła to 1 – niskie zadowolenie a obwód koła to 10 – całkowite spełnienie i zadowolenie. Zaznacz zgodne ze swoim poczuciem tu i teraz.

Krok 3 – Załóżmy, że miałabyś/mógłbyś skoncentrować całą uwagę na rozwoju jednego z tych obszarów, ale w taki sposób, że miałoby to przełomowy, pozytywny wpływ na całe Twoje koło. Który obszar wybrałabyś/wybrałbyś?

.....

Krok 4 - Odpowiedz na pytanie co mogłabyś zrobić, aby Twoje zadowolenie w tym obszarze wzrosło? Jakie osiągnięcie dałoby Ci poczucie spełnienia w tym obszarze? Jakie pierwsze działanie mogłabyś zrobić, aby zwiększyć poziom zadowolenia w tym obszarze?

.....
.....
.....

Zapisz wnioski po ćwiczeniu

.....
.....
.....

