



Ви тримаєте в руках планер. Його можна використовувати як звичайний щоденник, а можна зробити інструментом для врегулювання свого життєвого балансу.

Життя кожної жінки різнобарвне. У ньому є найрізноманітніші сфери: дім, діти, робота, чоловік або особисте життя, здоров'я, друзі та багато іншого. І коли у кожній із цих сфер ви відчуваєте повноту і радість, виникає дивовижне відчуття, що ви живете в балансі, у рівновазі, у гармонії з собою.

Цей планер може допомогти вам відстежувати, де і коли ви втрачаєте цю рівновагу. Де і коли одна зі сфер починає перетягувати на себе більше енергії, часу, уваги, залишаючи без ресурсу інші. Якщо це вчасно помітити, усвідомити причину, тоді свій життєвий баланс можна повернути.

Як відстежувати рівновагу?

Можна розставляти щоденні пріоритети свідомо, відзначаючи, якій сфері ви сьогодні плануєте приділити більше уваги, і аналізуючи в кінці дня, що ж фактично вийшло. Це традиційний підхід.



Та я пропоную зіграти у трансформаційну психологічну гру. Для цієї гри нам знадобиться гральний кубик. Імовірно ви знайдете його в настільних іграх вашої дитини. А можете й вирізати і склеїти його самостійно – розкладку ви знайдете в кінці книги.

Правила прості

Шість граней кубика – це шість важливих життєвих сфер.

Важливих для вас. Ви самі призначаєте, яка грань яку сферу позначатиме у вашій грі.

Скажімо, так:







-  – сім'я
-  – робота
-  – дім, затишок
-  – хобі, розваги
-  – здоров'я, краса
-  – саморозвиток



[Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



Або так:

-  – чоловік
-  – діти
-  – друзі
-  – проект
-  – здоров'я, спорт
-  – духовний розвиток

Або так:

-  – особисте життя
-  – навчання
-  – бізнес
-  – благодійність
-  – відпочинок
-  – здоров'я

Щоранку, одразу після пробудження, або ввечері перед сном ви кидаєте кубик і дивитесь, яка випаде грань. Саме ця сфера і має бути провідною протягом дня. Замалюйте грань кубика, яка випала, поряд із датою – це буде нагадуванням.



Ви можете прожити свій день як зазвичай, однак мати на увазі, що сьогодні, скажімо, день чоловіка. А значить, потрібно намагатися знайти час, щоб зробити йому приємне. Або сьогодні день, коли у пріоритеті діти. Можливо, якісь справи вдасться відкласти на завтра, щоб ввечері знайти час пограти з ними?

За теорією ймовірностей, усі грані кубика протягом року випадатимуть приблизно однаковою кількістю разів. Та є ще одна відома думка, що все в нашому житті відбувається не випадково. **Якщо тричі поспіль випадає одна й та сама грань кубика і пропонує вам зосередитися на якійсь сфері життя, варто замислитися.** Можливо, саме туди зараз важливо звернути увагу. Гра, яка диктує нам, що саме сьогодні варто визнати найважливішим, сприятиме розвитку гнучкості й спонтанності.

А головне – навчить серед звичної рутини приділяти увагу головній темі дня.

Увечері ви аналізуєте день, який минув, обмірковуючи, чи вдалося вам зробити темою дня те, що було заплановано, або фактично все вийшло зовсім інакше.

Приміром, випала та грань, яка про будинок і затишок, та насправді ви у відрядженні й увесь день думали про роботу. Тому поруч ви малюєте



ту грань кубика, яка відповідає за роботу. В кінці місяця можна буде проаналізувати, яка сфера у вас переважає найчастіше.

Ви кидаєте кубик 5 днів на тиждень, з понеділка по п'ятницю. У суботу й неділю провідну сферу обираєте самі, орієнтуючись на потреби.

Грайте з допитливістю, і нехай гра допоможе вам ліпше зрозуміти себе і знайти баланс.

Яких шість важливих життєвих сфер виділите ви?



.....



.....



.....



.....



.....

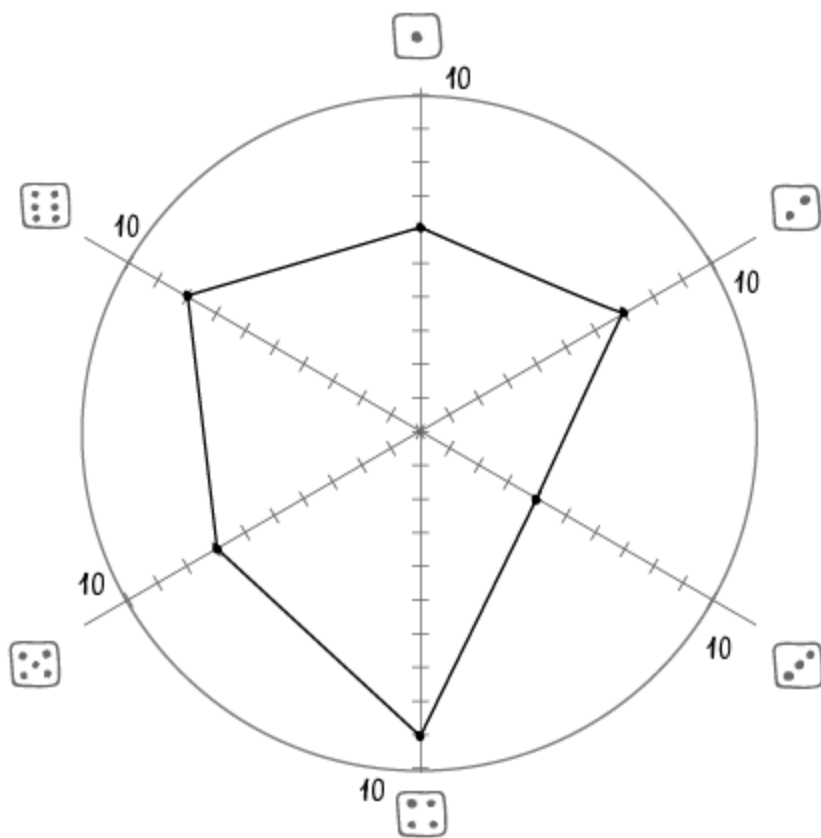


.....



Колесо балансу

Проаналізувати себе вам допоможе Колесо життєвого балансу. Намалюйте коло і поділіть його на 6 сегментів. На кожному радіусі нанесіть по 10 поділок. Матимете шкалу. Оцініть на цій шкалі (від 0 до 10), наскільки ви задоволені тією чи тією сферою свого життя. Скоріш за все, вийде щось криве і нерівне. Маєте над чим попрацювати!

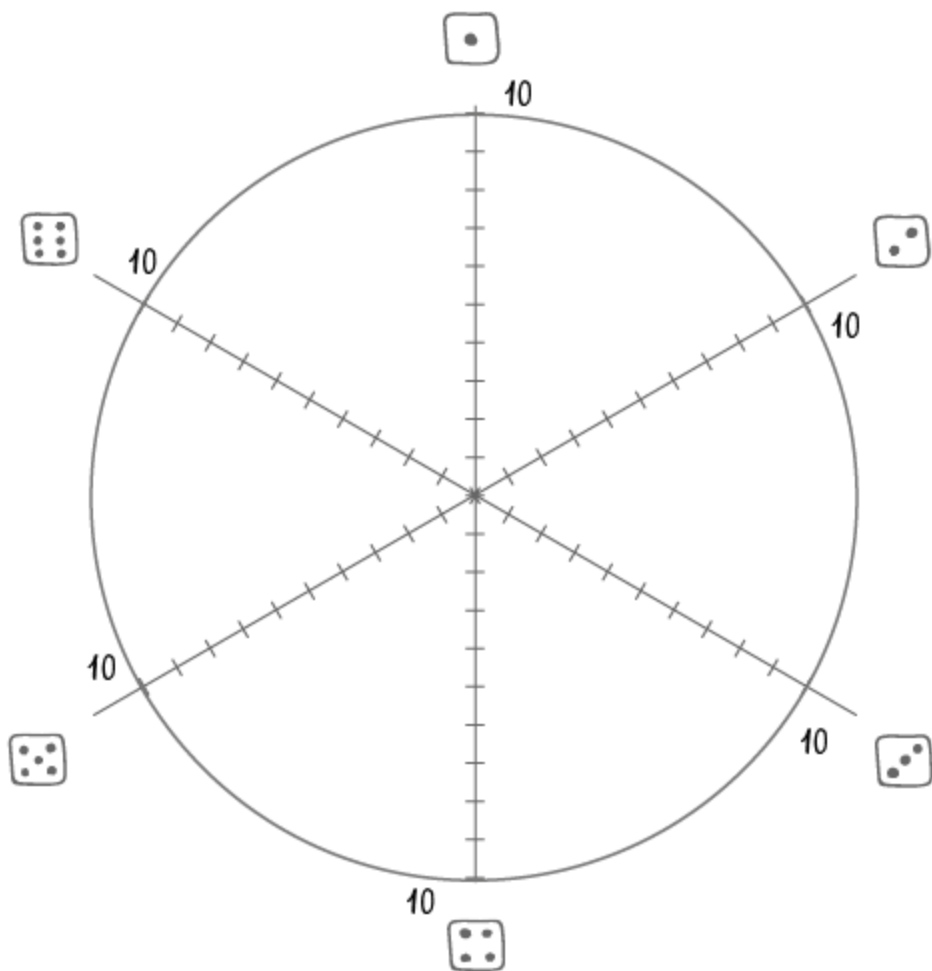


Що у цій сфері має змінитися, щоб можна було поставити 10?

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



Спробуйте самі:



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



Що має змінитися у вашому житті
протягом року, щоб задоволеність кожною
з цих сфер ви оцінили на 10?



.....



.....



.....



.....



.....



.....

Мої цілі на рік

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

