

Этот планер принадлежит

.....

.....

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



Вы держите в руках планер. Его можно использовать как обычный ежедневник, а можно сделать инструментом для урегулирования своего жизненного баланса.

Жизнь каждой женщины разнообразна. В ней есть самые разные сферы: дом, дети, работа, муж или личная жизнь, здоровье, друзья и много чего еще. И когда в каждой из этих сфер вы чувствуете полноту и удовлетворенность, то возникает удивительное ощущение, что вы живете в балансе, в равновесии, в гармонии с собой.

Этот планер может помочь вам отслеживать, где и когда вы теряете это равновесие. Где и когда одна из сфер начинает перетягивать на себя большее количество энергии, времени, внимания, оставляя без ресурса другие. Если это вовремя заметить, осознать причину, то свой жизненный баланс можно вернуть.

## Как отслеживать равновесие?

Можно расставлять ежедневные приоритеты со-знательно, отмечая, какой сфере вы сегодня пла-нируете уделить больше внимания, и анализируя в конце дня, что же получилось по факту. Это тради-ционный подход.



Но я предлагаю сыграть в трансформационную психологическую игру. Для этой игры нам понадобится игральный кубик. Наверняка вы найдете его в настольных играх вашего ребенка. А можно вырезать и склеить его самостоятельно – раскладку вы найдете в самом конце книги.

## Правила просты

Шесть граней кубика – это шесть важных жизненных сфер.

Важных для вас. Вы сами назначаете, какая грань какую сферу будет обозначать в вашей игре.

Например, так:

-  – семья
-  – работа
-  – дом, уют
-  – хобби, развлечения
-  – здоровье, красота
-  – саморазвитие





Или так:

- муж
- дети
- друзья
- проект
- здоровье, спорт
- духовное развитие

Или так:

- личная жизнь
- учеба
- бизнес
- благотворительность
- отдых
- здоровье

**Каждое утро, сразу после пробуждения, или вечером перед сном** вы бросаете кубик и смотрите, какая выпадет грань. Именно эта сфера и будет ве-дущей в течение дня. Зарисуйте выпавшую грань кубика рядом с датой – это будет напоминанием.

Вы можете проживать свой день как обычно, но



при этом держать в уме, что сегодня, например, день мужа. А значит, нужно постараться найти время, чтобы сделать ему приятное. Или сегодня день, когда в приоритете дети. Может быть, какие-то дела получится сдвинуть на завтра, чтобы вечером найти время поиграть с детьми?

По теории вероятностей, все грани кубика в течение года будут выпадать примерно одинаковое количество раз. Но есть еще одна известная мысль, что все в нашей жизни не случайно. **Если три раза подряд выпадает одна и та же грань кубика и предлагает вам сосредоточиться на какой-то сфере жизни, надо задуматься.** Возможно, именно туда сейчас важно направить внимание. Игра, диктующая нам, что сегодня поставить во главу угла, позволит развить гибкость и спонтанность.

А главное – научит в привычной рутине уделять внимание главной теме дня.

Вечером вы анализируете прожитый день, задавая себе вопрос, получилось ли у вас сделать темой дня то, что было намечено, или по факту все получилось совсем иначе.

Например, выпала та грань, которая про дом и уют, а реально вы в командировке и весь день думали о работе. Поэтому рядом вы рисуете ту грань кубика, которая отвечает за работу. В конце меся-



ца можно будет проанализировать, в какую сферу вы привычным образом скатываетесь чаще всего.

Кубик вы кидаете 5 дней в неделю, с понедельника по пятницу. В субботу и воскресенье ведущую сферу вы выбираете сами, ориентируясь на потребности.

Играйте с любопытством, и пусть игра поможет вам лучше понять себя и найти баланс.

Какие шесть важных жизненных сфер выделите вы?



.....



.....



.....



.....



.....



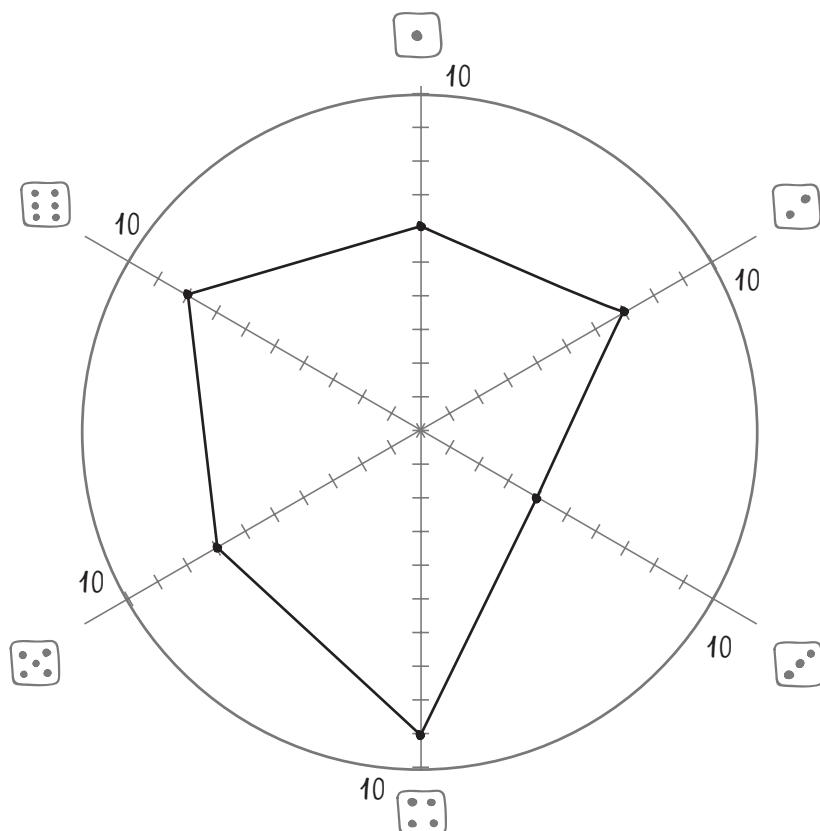
.....

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



## Колесо баланса

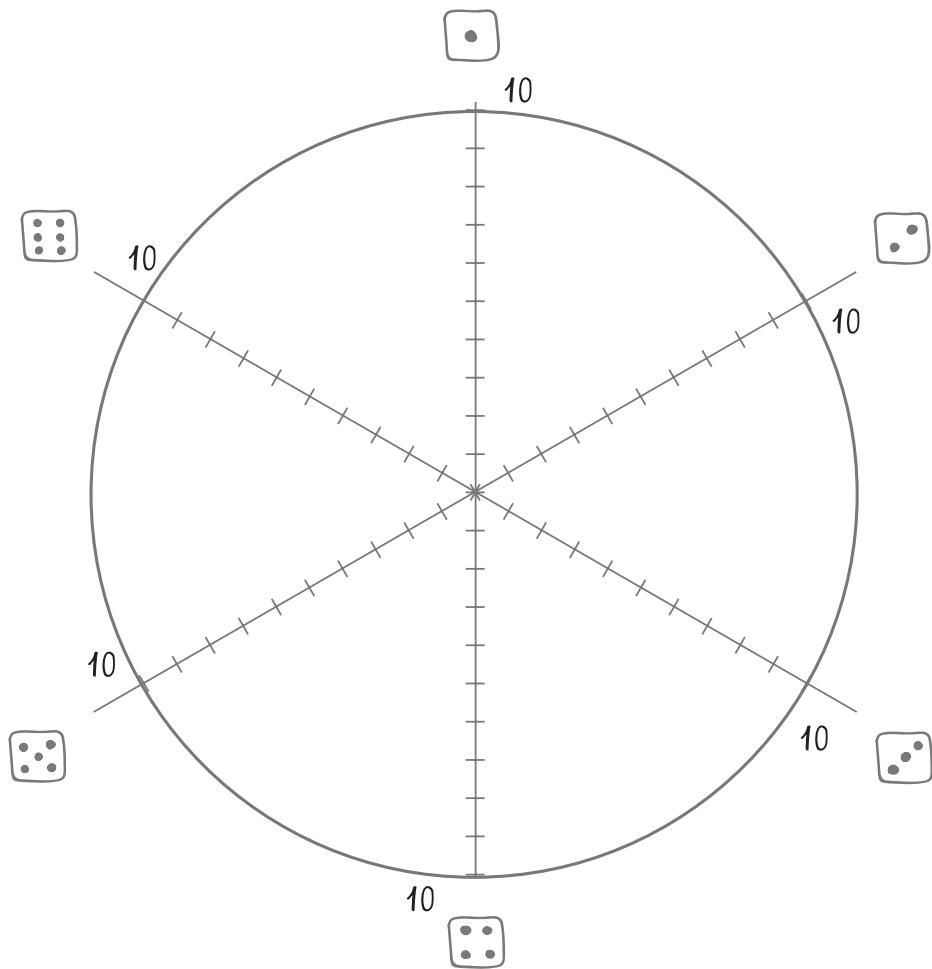
Проанализировать себя вам поможет Колесо жизненного баланса. Нарисуйте круг и поделите его на 6 сегментов. На каждом радиусе нанесите по 10 делений. Получится шкала. Оцените на этой шкале (от 0 до 10), насколько вы удовлетворены той или иной сферой своей жизни. Скорее всего, получится что-то кривое и неровное. Есть над чем поработать!



Что в этой сфере должно измениться, чтобы можно было поставить 10?



Попробуйте сами:



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



Что должно измениться в вашей жизни  
в течение года, чтобы удовлетворенность  
каждой из этих сфер вы оценили на 10?



.....



.....



.....



.....



.....



.....

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

## Мои цели на год

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

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



## Мои задачи на Месяц

Перед началом каждого месяца напишите свои желания и задачи. Все, что хочется и что реально воплотить в этом месяце. В каждую из шести важных для себя жизненных сфер напишите по три самых значимых задачи или желания.

Подумайте: в какие зоны попадают ваши желания?

Не забыли ли вы сформулировать желания для сферы, которая «провисла» в Колесе баланса?

Что можно сделать для наведения порядка в этой сфере?

Напротив каждого пункта есть квадратик, куда в конце месяца нужно будет поставить знак:

– выполнено

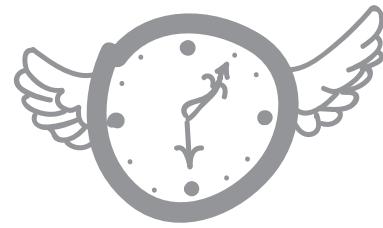
$\frac{50}{50}$  – частично выполнено

$\times$  – не случилось

$\Rightarrow$  – желание/задача переносится на следующий месяц

Ответьте себе на вопрос: в какой сфере вы были наиболее активны в этом месяце?

Подведя итоги, переверните лист и на его обороте напишите, за что вы можете быть благодарны себе и окружающим, оглядываясь на прошедший месяц.



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

Месяц



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....





---

.....

.....

.....

.....

.....

---



.....

.....

.....

.....

.....

---



---

.....

.....

.....

.....

.....

---

