

КОЛЕЛОТО НА ЖИВОТА

текст **магдалена николова**,
 организационен психолог,
 треньор по нервно-лингвистично
 програмиране и сертифициран коуч
 в MLC International
 фотография архив на авторката



Магдалена Николева

Изглежда ли животът ви балансиран? Ако това беше истинско колело, колко неравно би било карането му? Какво можете и искате да направите, за да стане вашето колело кръгло и да ви води през преживяванията ви плавно и елегантно? В нашия коуч център работихме с дама на висока мениджърска позиция, която беше оценила с 8 „работа и кариера“, а „семејство“ и „време за мен“ - с 2. За да се балансира нейното колело, беше необходимо тя да намали времето, отделяно за работа, и да го вложи в грижа за себе си и в създаването на дом и семејство.

Трябва да се научим да живеем в баланс с вътрешните си усещания и с хората, които ни заобикалят, да следваме интуицията си, да реализираме мечтите си, да развием таланта си... Да сме готови, както пее великата Тина Търнър в Proud Mary, „да продължим да търкаляме голямото колело на живота“.

ВАЖНИТЕ ВЪПРОСИ СА:

- Кои са ценните неща в живота ми?
- Кои са нещата, от които съм готова да се откажа в една сфера, за да постигна успех и удовлетворение в друга?
- Какво е следващото нещо, което ще направя днес, за да променя живота си, да го изпълня с желание и страст за пътуване през дните?
- Живея ли по инерция, „забравям ли“ някоя важна сфера от живота си, или действам така, че да съм щастлива и балансирана?
- Коя ще е първата стъпка? Кога ще я направя?
- С кого ще споделя успеха?

Колелото на живота е един от силните инструменти, които използвам в работата си с клиенти, търсещи промяна в личния или професионалния си живот. Когато попълните колелото, ще имате пред себе си „снимка“ на удовлетвореността си в най-важните сфери на живота.

Колелото на живота е разделено на 8 части. Всяка част представя важна сфера от живота на една жена. С него можете да видите къде има баланс и къде е нужно да направите промяна. С една семпла визуална графика можете да видите къде сте сега и къде искате и можете да бъдете, къде има още място за щастие и удовлетвореност.

С няколко стъпки можете да направите своето Колело на живота. Единственото, което ви трябва, е химикалка.

1. Оценете всяка сфера от 1 до 10 по скалата. Представете си, че можете да оцените работата и професионалния си живот от 1 до 10, като 1 е „най-неудовлетворена“, а 10 – „най-удовлетворена“. 5 например е по средата, там, където имам да направя още много неща, за да съм истински доволен и щастлив в професионален план.
2. После направете същото за всяка една от сферите на живота си.
3. Свържете всички точки една с друга. Фигурата представлява вашето Колело на живота.



MLC International
 тел. 02/955 52 71, 0888 526 724, www.mlc-consult.com