



Меню жизни

ВОСЕМЬ СТОРОН ЖИЗНИ Отметьте на спицах колеса субъективные показатели от 1-10 баллов, где 1 балл - ничего, 2 балла - частично, 10 баллов - очень хорошо развито

1. Дело, самореализация, работа

Всё то, что делается для пользы обществу, что востребовано в обществе, измеряемое по формуле хочу-могу-надо: -Делаю ради дохода: работа в найме, имею своей проект

2. Финансы, материальное (активы, деньги на страховочный период)

Взаимодействие с материальными объектами, деньгами Умение зарабатывать (может быть разными способами), распоряжаться финансами, сохранять и преумножать их. достаточный уровень бытового комфорта соответствие желаемого и реального (можем запланировать и реализовывать), рациональные траты денег

3. Семья. Род (дети, родители, бабушки, дедушки и т.д.)

--Вы имеете те отношения, которые хотели бы --Чувствуете поддержку (защиту) и способны поддерживать сами --Выстроены разумные границы

4. Отношение в паре

--Вы имеете те отношения, что хотели бы --Есть традиции для двоих в паре, ритуалы, практики свиданий --Есть общие ценности и взгляды на жизнь --Есть общие интересы, хобби --Есть ли комфорт в нахождении в пространстве друг друга

5. Духовность. Личностный рост

--Пространство для внутренней работы.(Оценка устойчивости определяется к кризисе) --Применение энергетических практик (китайские, индийские, христианские и т.д) -- Чаше находитесь на более высоких вибрациях --Степень устойчивости к кризисам, стрессам, конфликтам

6. Творчество, интересы, яркость жизни.

Проявление себя вне работы Есть увлечение, хобби, интерес, страсть Есть дело вне

работы, где вы растете и развиваетесь Степень вашего проявления не ради денег

7. Здоровье, спорт

Формула: вода, питание, дыхание, движение, сон Решены ли проблемы со здоровьем

Есть постоянный спорт, который нравится Регулярное обследование Спорт сбалансирован (растяжки, выносливость, сила, кардио-нагрузки) Развиваем и поддерживаем тело, мышечный уровень

8. Отношения. Друзья

Регулярность встреч. Насколько вам комфортна частота встреч Пространство понимания, поддержки, принятия Ваши ощущения после разговора

Существует ли у вас конфликты между вашими сторонами жизни Между чем и чем? Или может быть намечатся, когда есть потенциальный и вы отказываетесь от какой то стороны жизни? Аудит показателей помогает предотвращать стрессы, конфликты.Проводить осознанное планирование, управление собственной жизнью. Это про действовать превентивно - не тушить пожары

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?