**SAJÁT ÉLETKEREKEM**

* Gondold végig életed legfontosabb területeit az életkerék segítségével
* Az életkerék életünk 8 területének egyensúlyát reprezentálja
* A kerék közepe a 0-pont, a széle a 10-es pont. Mindegyik területet értékelni kell aszerint, hogy mennyire vagy elégedett vele
* Rajzold meg azt a körszeletet, amelyik a legjobban reprezentálja elégedettségi szintedet, majd
* Más színnel jelöld be, hogy melyik szinttel lennél elégedett, és a buborékba írd be, miben szeretnél fejlődni

**Pénz**

**Élettér,**

**Fizikai állapot**

**Karrier**

**Egészség,   
Fizikai állapot**

**Spirituális**

**fejlődés**

**Lelki,   
érzelmi fejlődés**

**Család,**

**barátok**

**Kikapcsolódás,**

**hobbi**

**I. NÉZD MEG, HOGY HOL VAGY MOST!**

**EGYÉNI TERVEZÉS**

|  |
| --- |
| **1. ÉLETKERÉK: KITÖLTÉSÉVEL AZ ELSŐ LÉPÉST MÁR MEGTETTED!**  *Mi az a 3 területe az életednek, ami ha változna, elégedettebb lennél vele, akkor „magával húzná” életed többi területét is?* |
| 1. |
| 2. |
| 3. |

|  |
| --- |
| **2. MIT SZERETNÉL?**  *Mit SZERETNÉL az életedben, amivel jelenleg nem rendelkezel? Mi az, ami hosszabb távon elégedettséggel töltene el, nem pedig csak múló örömet okozna?* |
| 1. |
| 2. |
| 3. |

|  |
| --- |
| **3. MIT NEM SZERETNÉL?**  *Mi az, ami jelen van az életedben, de MEG AKARSZ SZABADULNI tőle? Mi az, ami elveszi az idődet, energiádat, stresszt okoz, nem támogat?* |
| 1. |
| 2. |
| 3. |

|  |
| --- |
| **4. MI A FONTOS?**  *Mi az a 3 dolog, ami legfontosabb számodra az életben?* |
| 1. |
| 2. |
| 3. |

**II. JÖVŐKÉPED FELÁLLÍTÁSA**

|  |
| --- |
| **5. MI LESZ 3-5 ÉV MÚLVA?**  *Képzeld el, hogy most 2025. elején járunk, és olyan életet élsz, ami kielégítő, optimális számodra. Képzeld el, hogy milyen az életed szakmailag, milyen a magánéleted.*  *Képzeld el olyan részletesen, ahogy tudod.* |
|  |

**III. JELÖLD KI A FŐ CÉLJAIDAT!**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6. JELÖLD KI A 3 FŐ CÉLODAT 2025-RE.**  *Ezek a célok legyenek összhangban a számodra fontos értékekkel és hosszú távú céloddal is.* | | | | | |
| **Cél**  (Fogalmazd  meg konkrétan) | **Honnan**  **tudod, hogy**  **elérted a**  **célodat?**  (Hogy tudod  mérni?) | **Mire van**  **szükséged,**  **hogy elérd?**  (pénz, idő,  képzés, mások  stb.) | **Fontosabb**  **mérföldkövek, lépések** | **Határidő** | **Hogyan ünnepled meg, ha eléred a célodat?** |
| **1** |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |

**IV. ELSŐ LÉPÉSEK!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7. MI LESZ AZ AZ EGY DOLOG, AMIT A CÉLJAID ELÉRÉSE ÉRDEKÉBEN TESZEL?**  *Lehet kicsi is, sőt érdemes a célokat kis lépésekre lebontani. A lényeg, hogy megvalósítható legyen és legyél teljes mértékben elkötelezett, hogy meg fogod tenni.* | | |
|  | **Konkrét lépés, amit tenni fogsz:** | **Határidő:** |
| **1. lépés** |  |  |

**V. A CÉLOK MEGVALÓSÍTÁSA**

|  |  |
| --- | --- |
| **8. KITŐL VÁRNÁL TÁMOGATÁST?**  *Kik azok, akik támogatni, segíteni fognak a céljaid elérésében? (család, barátok, kollégák, blogok, FB csoport)* | |
| 1. | Hogyan? |
| 2. | Hogyan? |
| 3. | Hogyan? |

|  |  |
| --- | --- |
| **9. MI AZ, AMI MEGÁLLÍTHAT CÉLJAID ELÉRÉSÉBEN?**  *És mit teszel ellene?* | |
| **Akadály** | **Hogy kezeled, mit teszel ellene?** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**VI. VÁLTOZÁSI ELKÖTELEZETTSÉGEM**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10. EGY 10-ES SKÁLÁN MENNYIRE ÉRZED MAGAD ELKÖTELEZETTNEK A CÉLJAID ELÉRÉSE ÉRDEKÉBEN?**  *1 - Egyáltalán nem, 10 - Teljes mértékben elkötelezett vagy. Hol vagy most?* | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |