

Тематическая встреча в рамках практики психологической мастерской.

Целевая аудитория: педагоги.

Тема: Гармония или Колесо жизненного Баланса.

Сделайте первый шаг и поверьте. Даже если вам не видно всего пути, просто сделайте первый шаг“.

Мартин Лютер Кинг

Насколько ваша жизнь гармонична? Думаю этот вопрос задают себе многие... О балансе или гармонии сегодня и поговорим.

По определению Википедии, определение гармонии звучит так:

Гармония ([греч.](#) *ἁρμονία* — связь, порядок; строй, лад; слаженность, соразмерность, стройность).

Но как определить, насколько гармонична наша жизнь? Для начала если Вы ощущаете себя спокойно, не испытываете отрицательных эмоций, чувствуете себя комфортно и спокойно, все это показатели, что Ваша жизнь гармонична. Но если у Вас не так, и появилось желание узнать гармонична ли Ваша жизнь, думаю тут стоит задуматься...

Предлагаю интересную методику, которая называется "Колесо Жизненного баланса

Упражнение очень важно для понимания, куда уходит время и энергия; в чем должны быть гармония и равновесие; удовлетворены ли мы своей жизнью?

В Колесе Жизни всего 8 секторов. Каждый сектор имеет 10 делений и демонстрирует ваше развитие в одной из сфер:

- 1 сфера – Здоровье и Спорт
- 2 сфера – Друзья и Окружение
- 3 сфера – Отношения Любовь
- 4 сфера – Яркость жизни, развлечения
- 5 сфера – Духовный рост и творчество
- 6 сфера – Карьера и Бизнес
- 7 сфера – Деньги
- 8 сфера – Личностный рост

Ставим оценки удовлетворенностью положением дел в той или иной области. 10 характеризует достижение полного удовлетворения на сегодняшний день, в настоящий момент жизни, а 1 — наименьшая удовлетворенность текущим положением вещей.

1-3 критические значения (ямки в вашей жизни)

4-7 нормальная наполненность

8-10 приятная удовлетворенность жизнью

Закрашиваем (либо обводим) оцененные части секторов.

Теперь обращаем внимание на получившуюся фигуру. Если она БЛИЗКА К КРУГУ — это очень хорошо, то есть области вашей жизни имеют равное наполнение. **ЯМКИ, особенно глубокие, говорят о необходимости наполнения указанных областей жизни.**

Если фигура далека от идеала – круга, придется покинуть зону комфорта и начать действовать!

