**Όνομα: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ημερομηνία:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

0

10

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Οδηγίες για τον τροχό της δικής σας ζωής!**

* Στο κάθε ένα από τα 8 σημεία στην περίμετρο του κύκλου γράφετε έναν τομέα σημαντικό για εσάς στη ζωή σας και τον αριθμό 10 που αντιστοιχεί στην απόλυτη ικανοποίηση σας
* Στο κέντρο του κύκλου γράφετε τον αριθμό 0 που είναι ο μηδενικός βαθμός ικανοποίησης τομέα ή ρόλου της ζωής σας.
* Αριθμείτε και τις 8 ακτίνες του κύκλου από το 1 έως το 9 όπου το 1 πιο κοντά στο 0 και το 9 πιο κοντά στο 10. Τα 10 κομμάτια της κάθε ακτίνας πρέπει να είναι ίσα μεταξύ τους έτσι ώστε να δημιουργηθούν 9 ομόκεντροι κύκλοι με κέντρο το 0.
* Στη συνέχεια βαθμολογείτε (0-10) το επίπεδο ικανοποίησης σε κάθε τομέα της ζωής σας αυτή τη δεδομένη στιγμή, σχεδιάζοντας μία γραμμή κατά μήκος κάθε τμήματος στον αντίστοιχο αριθμό και γράφετε τον αριθμό αυτό πάνω στην αντίστοιχη ακτίνα.
* Η νέα περίμετρος που θα σχηματιστεί αντιπροσωπεύει την ισορροπία και πληρότητα στη ζωή μας τη δεδομένη χρονική στιγμή.

**Παράδειγμα**

8

9

7

2

4

5

8

6

**Οδηγίες για τον τροχό της δικής σας ζωής!**

Ο τροχός της ζωής είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο για να δείτε αποτυπωμένο το επίπεδο ικανοποίησής σας εκείνη τη δεδομένη στιγμή σε διάφορους τομείς στη ζωή σας. Αξιοποιώντας τα ευρήματα από τον τροχό της ζωής, μπορούμε να έχουμε περισσότερη ισορροπία στη ζωή μας.

Όταν είμαστε εστιασμένοι σε κάτι πολύ σημαντικό που ανήκει σε έναν τομέα της ζωής μας π.χ. στην προσπάθεια μας να γίνουμε γονείς, τότε όλη μας η ενέργεια στρέφεται εκεί. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να μην υπάρχει η απαραίτητη προσοχή στους υπόλοιπους τομείς της ζωής μας.

Ο τροχός της ζωής βοηθάει στο να βαθμολογήσει ο καθένας μας, πόσο ικανοποιημένος/η είναι με τους πιο σημαντικούς τομείς της ζωής του, σε σχέση με το πως θα μπορούσε να ήταν ιδανικά. Έτσι βλέποντας σχηματικά τη ζωή μας στο εδώ και τώρα, μπορούμε ευκολότερα να αναγνωρίσουμε ποιοι τομείς ή ρόλοι χρειάζονται μεγαλύτερη προσοχή, βελτίωση ή φροντίδα, μεγαλύτερη ενέργεια, όπως επίσης και σε ποιους τομείς χρειάζεται πιθανότατα να πατήσουμε λίγο φρένο....

* Έχοντας φτιάξει τον τροχό της ζωή σου απάντησε στις ερωτήσεις του Coach σου ή τις δικές σου:
* Τι θα μπορούσες να κάνεις για να ξανακερδίσεις την ισορροπία στη ζωή σου; Πόσο σημαντικό είναι αυτό για σένα; Ποιες είναι οι επιλογές που έχεις σήμερα; Πως θα μπορούσες να αφιερώσεις περισσότερο χρόνο σε αυτόν τον συγκεκριμένο ρόλο που σήμερα δεν είσαι ικανοποιημένος/η;
* Πάμε τώρα να σχεδιάσουμε μαζί τον δικό σου τροχό της ζωής. Βήματα:
* Σε μια κενή σελίδα σχεδιάζεις έναν αρκετά μεγάλο κύκλο
* Τμηματοποιείς τον κύκλο σε 4 ίσα κομμάτια τραβώντας 2 κάθετους άξονες που ενώνονται στο κέντρο του κύκλου
* Το κάθε κομμάτι από τα 4 το χωρίζεις ίσα στα 2, έτσι ώστε να έχεις 8 συνολικά κομμάτια τραβώντας 2 ακόμη κάθετους άξονες που ενώνονται όλοι στο κέντρο του κύκλου
* Στο κάθε ένα από τα 8 σημεία στην περίμετρο του κύκλου γράφεις έναν τομέα ή έναν ρόλο σημαντικό για σένα στη ζωή σου και επίσης σε κάθε έναν τομέα ή ρόλο γράφεις εκεί (στην περίμετρο) τον αριθμό 10 που αντιστοιχεί στην απόλυτη ικανοποίησή σου
* Στο κέντρο του κύκλου γράφεις τον αριθμό 0 που είναι ο μηδενικός βαθμός ικανοποίησής τομέα ή ρόλου της ζωής σου
* Αριθμείς και τις 8 ακτίνες του κύκλου από το 1 έως το 9, όπου το 1 πιο κοντά στο 0 και το 9 πιο κοντά στο 10. Τα 10 κομμάτια της κάθε ακτίνας πρέπει να είναι ίσα μεταξύ τους, έτσι ώστε να δημιουργηθούν 9 ομόκεντροι κύκλοι με κέντρο το 0
* Στη συνέχεια βαθμολογείς (0-10) κάθε τομέα ή ρόλο που έχεις γράψει σε κάθε ακτίνα και γράφεις τον αριθμό αυτόν πάνω στην αντίστοιχη ακτίνα
* Ενώνεις όλα τα σημεία (με γραμμές από το ένα σημείο στο επόμενο και από το επόμενο στο μεθεπόμενο - όπως στο σχήμα) που έχεις γράψει τον σημερινό βαθμό ικανοποίησής σου σε σχέση με το ιδανικό επίπεδο (10) και ο τροχός της ζωής σου είναι έτοιμος!

Στοχάσου πάνω σ' αυτόν...

Πώς θα μπορούσες να "μεταμορφώσεις" τον εαυτό σου

κατέχοντας πλέον την γνώση του δικού σου τροχού της ζωής;