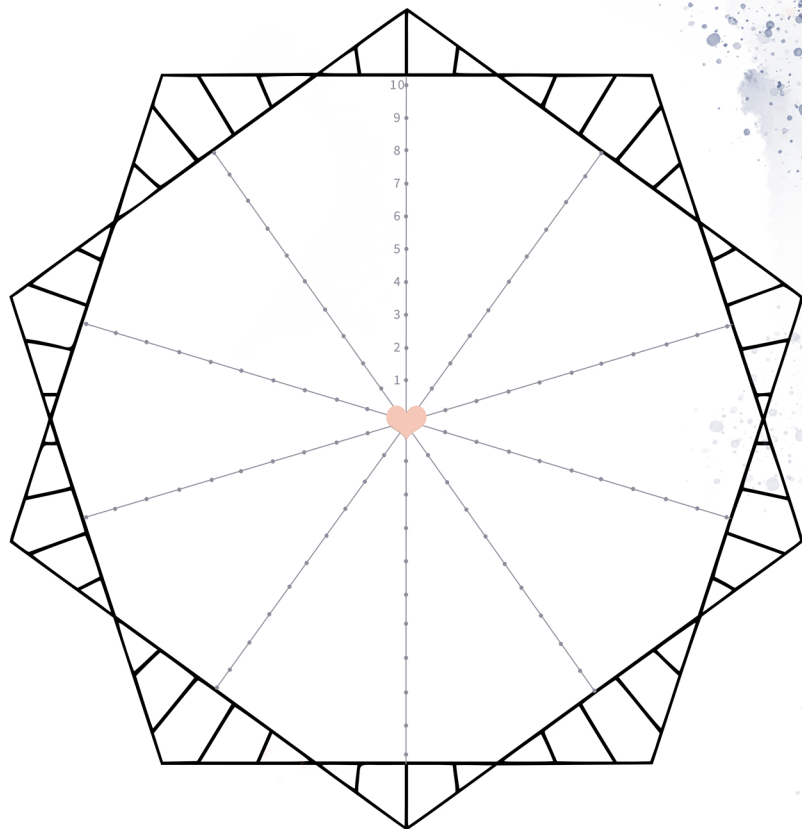


Kruh života

Zápisník pro životní harmonii | Liveinspirit.cz



Postup - najdi, co potřebuje péči

- 1 Ke každému hrotu na okraji obrazce zapiš jednu oblast života, která je pro tebe důležitá. Video návod najdeš ve svém kurzu ke Šťastnému měsíci.
- 2 Na čáře, která vede do středu kruhu, udělej značku, jak na tom v dané oblasti jsi (0 — nejbližší středu, tvé přání zůstává jen v srdci, 5 — v polovině, docela to ujde, ale víš, co potřebuješ zlepšit, 10 — okraj kružnice, dosahuješ svého plného potenciálu v tuto chvíli pro tuto oblast)
- 3 Když vyznačené body spojíš, získáš „ozubené kolo“ a s ním pochopení, čemu se věnovat, abys získal/a více rovnováhy.

Můžeš vytvářet i specifické kruhy. Můžeš si zvolit jednu ze oblastí — například kondici a zapsat si své pilíře rovnováhy v této oblasti (třeba spánek, strava atd.) — odhalit, které potřebuješ posílit. Můžeš jít ještě konkrétněji. Řešíš-li například vztahy, můžeš si do polí zapsat jednotlivé přátele, členy rodiny či kolegy a zjistit, koho ku škodě vašeho vztahu zanedbáváš.

Vyber své 3 prioritní oblasti

... na které se budeš soustředit příští měsíce

1

2

3

Co se musí stát?

...abys je zhodnotil/a 8-10 body

1

2

3