

Kotač života

Kotač života jednostavan je i brz alat koji ti pokazuje gdje si sada. Koriste ga coachevi diljem svijeta jer u nekoliko minuta daje jasnu sliku koja područja života te ispunjavaju, a koja traže tvoju pažnju.

1 Pripremi kotač

Iskoristi kotač na sljedećoj stranici ili na praznom papiru nacrtaj veliki krug i podijeli ga na osam jednakih dijelova.

2 Upoznaj područja

Svaki isječak predstavlja jedno važno područje tvog života. Možeš koristiti ponuđena područja ili ih prilagoditi sebi.

3 Ocijeni sadašnje zadovoljstvo

Središte kruga je 0, a vanjski rub 10. Za svako područje zapitaj se: „Koliko sam u ovom trenutku zadovoljan/na ovim dijelom svog života?” Označi ocjenu i osjenčaj isječak. Pomozi si pitanjima na stranicama 3 i 4.

4 Označi željeno stanje

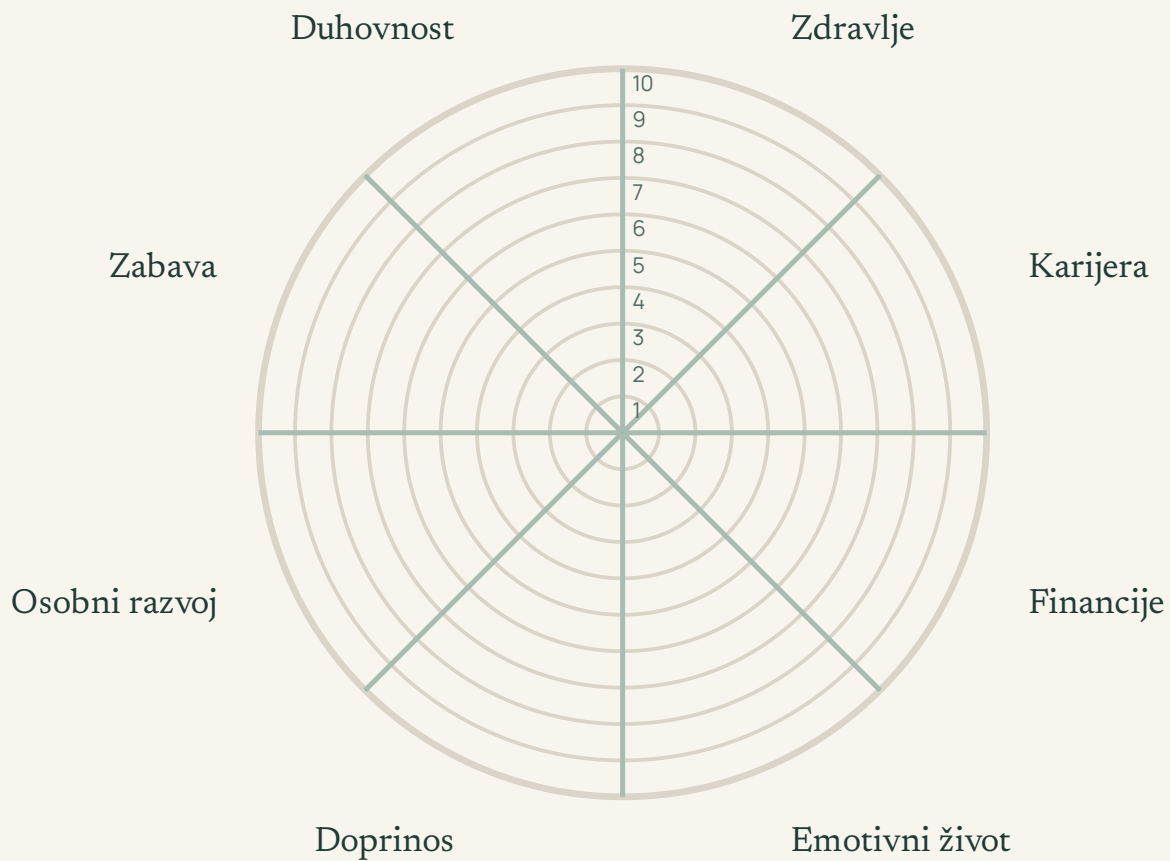
Drugom bojom označi koliko želiš biti zadovoljan/na svakim područjem za godinu dana. Razlika između dviju oznaka pokazuje gdje je najviše prostora za promjenu.

5 Promisli i zapiši

Pogledaj crtež. Bi li vožnja na ovakvom kotaču bila glatka ili kvrgava? Koje te područje najviše iznenadilo? Koje bi područje, kad bi ga popravio/la za samo jednu ocjenu, najviše utjecalo na sva ostala? Na zadnje dvije stranice zapiši pluseve i minuse za svako područje.

Mali savjet: ne ocjenjuj područje prema tome koliko si uspješan/na u očima drugih, nego isključivo prema svom unutarnjem osjećaju zadovoljstva.

Tvoj kotač života



Pomoćna pitanja

ZDRAVLJE

- ☐ Imaš li dovoljno energije za svakodnevne zadatke?
- ☐ Posjećuješ li često liječnika?
- ☐ Hraniš li se na način koji ti prija?
- ☐ Krećeš li se ili vježbaš redovito, barem tri puta tjedno?

KARIJERA

- ☐ Ideš li na posao s veseljem?
- ☐ Educiraš li se redovito?
- ☐ Završavaš li radni dan premoren/a?
- ☐ Imaš li financijske ili neke druge koristi od svoje karijere?

FINANCIJE

- ☐ Osjećaš li se financijski neovisno?
- ☐ Osjećaš li se financijski stabilno?
- ☐ Da danas prestaneš raditi, bi li se mogao/la uzdržavati barem tri mjeseca?
- ☐ Bi li živio/živjela drugačije da imaš više novca?

EMOTIVNI ŽIVOT

- ☐ Jesi li okružen/a ljudima do kojih ti je stalo?
- ☐ Imaš li blizak kontakt s drugima?
- ☐ Osjećaš li se voljeno?
- ☐ Ako si u braku ili vezi, jesi li zadovoljan/na odnosom?

Pomoćna pitanja

DOPRINOS

- ☐ Dijeliš li rado svoje vrijeme s drugima?
- ☐ Dijeliš li rado svoj novac s drugima?
- ☐ Doprinosiš li tome da svijet bude bolje mjesto, na primjer volontiranjem?
- ☐ Postoji li neki viši cilj kojem bi rado doprinio/doprinijela?

OSOBNI RAZVOJ

- ☐ Učiš li nove vještine?
- ☐ Čitaš li redovito?
- ☐ Osjećaš li da rasteš i sazrijevaš?
- ☐ Imaš li jasne i motivirajuće ciljeve?

ZABAVA

- ☐ Smiješ li se često?
- ☐ Imaš li svakodnevno nešto što te veseli?
- ☐ Uzimaš li svaki dan vremena za odmor?
- ☐ Imaš li hobi?

DUHOVNOST

- ☐ Znaš li što tvom životu daje smisao?
- ☐ Vidiš li u svom životu dublje značenje?
- ☐ Osjećaš li se povezano s ljudima i svijetom oko sebe?
- ☐ Imaš li praksu koja te smiruje, poput meditacije, molitve ili šetnje u prirodi?

Što mi ide, a što ne

PODRUČJE	PLUSEVI (+)	MINUSI (-)
Zdravlje		
Karijera		
Financije		
Emotivni život		

Što mi ide, a što ne

PODRUČJE	PLUSEVI (+)	MINUSI (-)
Doprinos		
Osobni razvoj		
Zabava		
Duhovnost		