

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 223 «Лебедушка»

350089 Российская Федерация, Краснодарский край, город Краснодар, Западный внутригородской округ,
ул. Бульварное Кольцо, 19
ИНН 2308073703, ОГРН 1022301203869, КПП 230801001, тел. 8(861)261-72-08

Арт-тренинг «Колесо жизненного баланса»

Арт-тренинг «Колесо жизненного баланса»

«Уважаемые коллеги, сегодня мы создадим каждая своё «колесо жизни» состоящее из разных сфер, оценим какие сферы жизни в норме, а что нужно улучшить. И что самое главное - каждая из нас создаст чёткий план действий для этих улучшений».

Для того чтобы наша работа с «колесом баланса» была эффективной необходимо устроить беспристрастный разговор с самим собой, провести самоанализ своего существования.

Давайте разберем, что такое колесо жизни?

Колесо жизни учит тому, как найти баланс, привлечь счастье и успех. Концепция берет свое начало из тибетского буддизма и фокусируется на восьми компонентах, которые также еще называются «факторами счастья».

Колесо жизни часто используется для осознания того, как человек проводит свое время и насколько он удовлетворен различными сферами своей жизни, учит ценить свои преимущества и находить свои недостатки. Понимать, что лишает нас счастья и какие нужды остаются неудовлетворенными.

Это создает некий тип самостоятельной рефлексии, в результате которого вы сможете улучшить свое физическое и моральное состояние.

Составление колеса жизненного баланса

Пред вами лежит колесо жизненного баланса. Перед тем как начать заполнение колеса баланса, проанализируйте, какие аспекты вашей жизни являются для вас самыми значимыми и ценными.

Колесо жизни состоит из круговой диаграммы, которая включает в себя различные категории:

1. Карьера
2. Финансы
3. Здоровье
4. Семья и друзья
5. Романтические отношения
6. Личностное развитие
7. Развлечения и отдых
8. Общественный вклад

Каждой из этих частей можно присвоить значение от 1 (очень плохо) до 10 (очень хорошо).

Как основу для анализа мы будем использовать следующие параметры оценки:

- **0–3 балла.** Вы отмечаете в том случае, если ваш жизненный сектор находится в запущенном состоянии и необходимо как можно быстрее предпринять необходимые шаги;
- **4–7 баллов** - требуются мелкие корректировки, которые можно осуществить через постепенную и осознанную работу;
- **8–10 баллов** - ситуация налаженная и не нуждается в значительных изменениях, просто предстоит принять меры для сохранения текущего благосостояния.

После заполнения создается своего рода паутина, и можно сразу увидеть, какие сферы набирают меньше баллов и какова удовлетворенность жизнью на данный момент.

Каждая часть влияет на самоощущение человека. Создав диаграмму честно и исправляя ее, если это необходимо, вы узнаете, какие сферы жизни находятся в полном порядке, а какие - могут потребовать большего внимания. Чем ниже значение, тем больше усилий придется предпринять, чтобы исправить ситуацию в определенной категории.

И так, приступим к заполнению, первый наш пункт

1. Карьера и работа.

Подумайте, реализованы ли Вы в своей профессии? Нравится ли Вам то, чем Вы занимаетесь или на самом деле Вы хотите заниматься чем-то другим?

2. Финансы

Является ли Ваш доход достаточным, чтобы удовлетворить основные нужды и исполнить желания? Есть ли у вас кредиты? Вы кому-то должны? Деньги - это единственная вещь, которая делает вас счастливым?

3. Здоровье

Ключевой аспект нашего бытия. От его состояния зависит, сможем ли мы реализовать все остальные амбиции. Представляя себе будущее, стоит выявить, какие привычки вредят здоровью, и какие, наоборот, способствуют его поддержанию.

Насколько Вы физически и психически здоровы? Как Вы себя чувствуете? Довольны ли Вы своей внешностью и весом? Есть ли у Вас какие-либо физические недостатки? Как часто вы занимаетесь спортом?

4. Семья и друзья

Как устроено Ваше общение с ними? Ощущаете ли Вы их поддержку? Вы получаете от них необходимую вам заботу и признание. Вас увлекает их

общество? Если бы перед Вами стояло задание выбрать окружение заново, Вы бы снова остановились на них?

Вашим друзьям можно доверять? Можно ли полностью на них положиться? Как часто Вы проводите время с семьей? Насколько близки Ваши отношения с ней?

5. Романтические отношения

Насколько вы счастливы в любви? Есть ли у Вас партнер, с которым Вы строите (построили) прочные отношения?

6. Личностное развитие

Занимаетесь ли Вы личностным ростом? Открыты ли Вы для новых впечатлений и постоянно стремитесь ли учиться? Есть ли у Вас гармония как с внутренним, так и с внешним миром?

7. Развлечения и отдых

Отдых является ключом активной энергии, без которой невозможно достижение успехов в работе. Качество нашего отдыха напрямую влияет на наше благополучие. Отдых должен быть разнообразным. Это может включать в себя велопрогулки в компании друзей, уединенное чтение книги в уютных условиях, веселые вечера с близкими, занятия спортом, просмотр любимых фильмов и множество других возможностей для расслабления.

Насыщенная ли у Вас жизнь? У Вас есть хобби? Как вы проводите свое свободное время?

8. Общественный вклад

Вы помогаете другим? Занимаетесь ли волонтерской деятельностью? В какой степени вы принимаете участие в спортивной жизни города, насколько близко поддерживаете отношения с соседями и как часто заботитесь о членах своей семьи?

Проведение анализа

Создание жизненного колеса — это лишь первый шаг, а настоящие задачи еще впереди. После того как вы заполнили свою диаграмму, отражающую уровень каждого аспекта вашего бытия, приходит время тщательно ее осмотреть и глубоко задуматься над следующими вопросами:

- Какие секторы оказались самыми «тонкими»? Возможно, стоит начать с этих аспектов, ведь именно им вы присудили низкие оценки. Подумайте о следующем: «Как бы выглядела эта сфера моей жизни, если бы она была наполнена целиком, то есть получила бы максимальные 10 баллов из 10?». Это поможет вам более оперативно определиться с вашими желаниями.

- Такие сферы колеса баланса показали лучшие результаты? Прежде всего позвольте себе обрадоваться и отметить свой успех в этих аспектах. Вторым шагом — использовать этот успех как источник вдохновения и, возможно, даже как ключ к улучшению результатов в менее удачных направлениях.
- Какие взаимосвязи существуют между различными аспектами жизни? Несмотря на то, что эти аспекты представляют собой различные области вашего бытия, они не изолированы друг от друга. Некоторые из них могут быть слабо связаны, в то время как другие находятся в глубокой взаимозависимости. Вероятна ситуация, когда улучшение результатов в одной категории приведет к повышению эффективности в других сферах, тем самым способствуя гармоничному равновесию в жизни.
- Какие аспекты жизни на данный момент требуют особого внимания? Необходимо аккуратно определить приоритеты, особенно если многим сферам вашей жизни вы присудили оценки ниже шести баллов. С одной стороны, можно одновременно или последовательно уделять внимание нескольким аспектам жизни, работая над ними интенсивно. Кроме того, именно таким образом мы часто и живем, и это, в свою очередь, позволяет избежать ощущения утомления от каждого из аспектов.

Запишите три шага, которые Вы можете совершить для исправления ситуации в тех сегментах, где получился наиболее сильный перекося.

Аккуратно и внимательно выполнив все этапы, мы можем обнаружить, что уже имеем на руках четко сформулированный план для ближайших и дальнейших шагов, и что ситуация оказалась более организованной и менее пугающей. Каждый месяц смотрите на ваше колесо, фиксируйте новые успехи и прописывайте следующие шаги к вашим вожделенным десяткам.

Не забывайте, что Ваша судьба в ваших руках и что каждое путешествие начинается с первого шага. И именно так, небольшими шажками, вы постепенно выровняете все сферы жизни и ваше колесо покатыся ровно и четко!

