

MÓWIENIE



OBZARY ŻYCIA - KOŁO RÓWNOWAGI

Proszę zakreślić kołem równowagi w życiu, a następnie porozmawiać na wskazany przez koło temat. Poniżej znajdują się propozycje pytań do konwersacji.



PRZESTRZEŃ W DOMU

Jak wygląda miejsce, w którym mieszkasz? Czy jest przytulne, zadbane? Czy jest urządzone po twojemu? Czy jest w nim porządek? Jak się czujesz w swojej przestrzeni? Czy angażujesz się w budowanie swojego miejsca? W jakim stopniu czujesz zadowolenie w tym obszarze?

wysokim średnim niskim

RADOŚĆ

Jak często odczuwasz radość? W jakich momentach życia? Czy pozwalasz sobie na doznawanie radości? W jakim stopniu czujesz zadowolenie w tym obszarze?

wysokim średnim niskim

GOTOWANIE

Czy sprawiasz sobie przyjemność gotowaniem dla siebie? Czy kreujesz potrawy? Czy dbasz o balans tego co jesz? Czy dbasz o swoje ciało? W jakim stopniu czujesz zadowolenie w tym obszarze?

wysokim średnim niskim

ZDROWIE

Jaki jest Twój stan zdrowia? Czy dbasz o siebie? Jeśli coś Ci dolega, czy szukasz sposobów na poprawę? Czy dbasz o utrzymanie swojego ciała w zdrowiu? W jakim stopniu czujesz zadowolenie w tym obszarze?

wysokim średnim niskim

KREATYWNOŚĆ

Czy podejmujesz działania, które rozwijają twoją kreatywność? Czy tworzysz nowe rzeczy: malujesz, budujesz, remontujesz, szydełkujesz, piszesz, robisz zdjęcia? Jak rozbudzasz swoją kreatywność w życiu? W jakim stopniu czujesz zadowolenie w tym obszarze?

wysokim średnim niskim

RELACJE

Jak wyglądają twoje relacje z ludźmi? Czy dbasz o nie? Czy ludzie dbają o Ciebie? Jak budujesz relacje z ludźmi? Czy relacje z ludźmi są dla Ciebie ważne? W jakim stopniu czujesz zadowolenie w tym obszarze?

wysokim średnim niskim

ROZWÓJ

Czy zdobywasz ciągle nowe umiejętności, nową wiedzę? Czy czytasz książki? Czy chodzisz na szkolenia, kursy? Czy rozmawiasz z interesującymi Cię ludźmi? W jakim stopniu czujesz zadowolenie w tym obszarze?

wysokim średnim niskim

KARIERA

W jakim miejscu zawodowym jesteś? Co chciał(a) byś jeszcze osiągnąć? Czy pozwalasz sobie na podejmowanie ryzyka, czy bezpiecznie trzymasz się tego co masz? Czy twoja praca daje ci satysfakcję? Czy to jest to co chcesz robić do końca życia? W jakim stopniu czujesz zadowolenie w tym obszarze?

wysokim średnim niskim

ŻYCIE SPOŁECZNE

Jak wygląda twoje zaangażowanie w życie wokół ciebie? Czy angażujesz się w akcje społeczne? Czy inicjujesz społeczne wydarzenia w rodzinie, w pracy, w społeczności lokalnej, wśród sąsiadów? W jakim stopniu czujesz zadowolenie w tym obszarze?

wysokim średnim niskim

DUCHOWOŚĆ

Czy jest coś co daje Ci nadzieję i siłę? Czy masz swoją filozofię życia? Jakie wartości wyznajesz? Jak udaje Ci się realizować je w życiu? W jakim stopniu czujesz zadowolenie w tym obszarze?

wysokim średnim niskim

FINANSE

Czy jesteś zadowolony ze swoich finansów? Czy czujesz się stabilnie? Czy dbasz o budowanie swojego kapitału? W jakim stopniu czujesz zadowolenie w tym obszarze?

wysokim średnim niskim

RUCH

Czy dbasz o swoją aktywność? Czy uprawiasz sport? Czy dbasz o swoje ciało? Czy wypoczywasz aktywnie? W jakim stopniu czujesz zadowolenie w tym obszarze?

wysokim średnim niskim