

Привет!

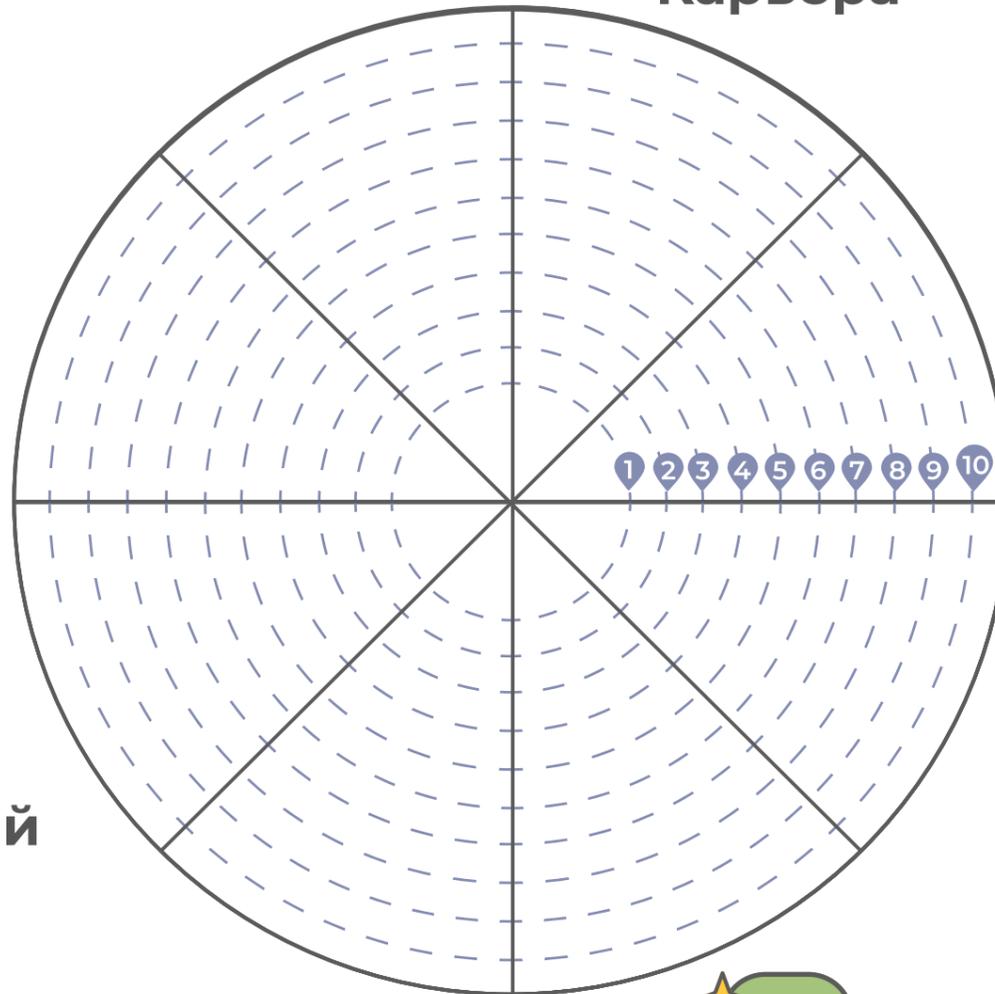
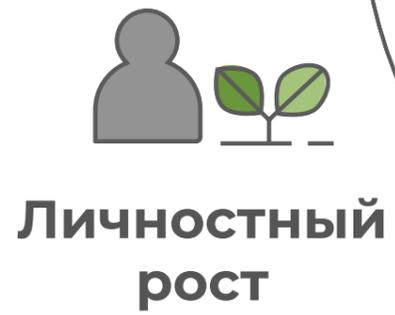
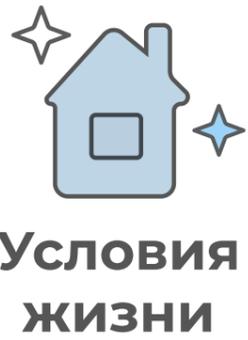
В этом гайде мы будем вместе с вами разбираться, из чего складывается полноценная жизнь и как привести ее к желаемому результату.

Основной инструмент, с помощью которого будем работать, — это колесо жизненного баланса. Колесо используется в некоторых терапевтических подходах и работает как диагностический инструмент.

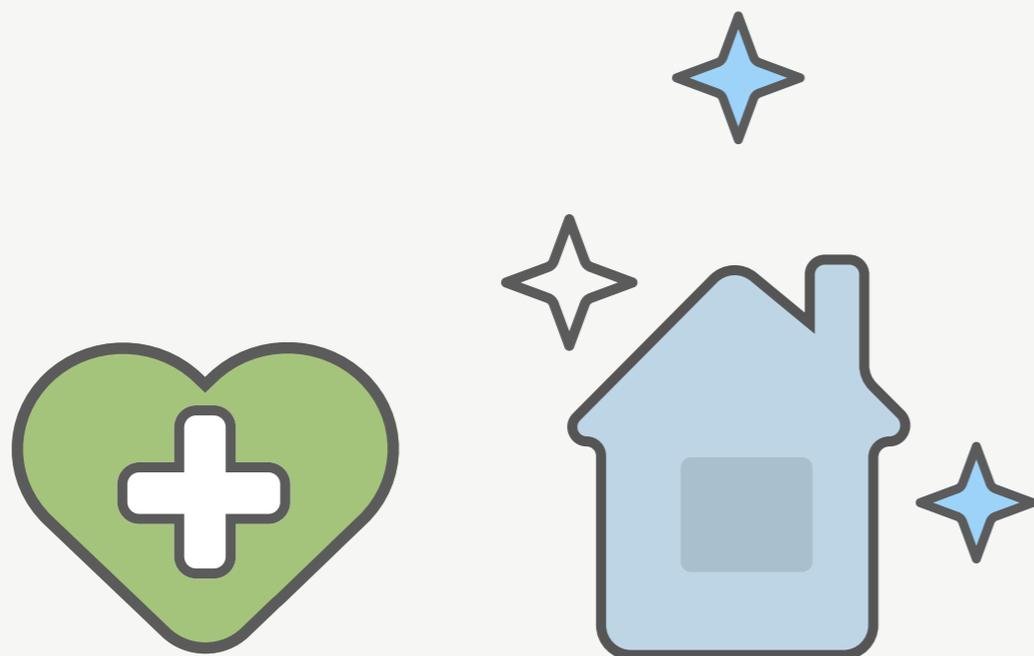
Давайте определим ваши цели

Колесо жизни

Колесо жизненного баланса разделено на 8 секторов — 8 сфер жизни. Внутри каждого сектора — 10-балльная шкала, на которой вы можете отметить степень удовлетворенности каждой сферой. Это поможет увидеть, насколько жизнь в целом вас устраивает, и сколько работы нужно проделать, чтобы достичь желанного уровня.



Если в вашем колесе есть нетронутые сектора или какие-то сферы сильно выбиваются на фоне других, возможно там кроется ваш запрос на психотерапию. Колесо наглядно показывает, каким сферам жизни требуется ваше внимание.



Условия жизни и здоровье

Давайте начнем подробно разбирать каждую сферу вашей жизни и приводить ее к балансу. Начнем с того, что кажется нам основополагающим: условий, в которых вы сейчас живете, и здоровья. Потому что в первую очередь важно позаботиться о физическом состоянии. Это та база, без которой ни одно колесо никуда не поедет.

 Пожалуйста, ответьте на эти вопросы и посчитайте получившееся количество баллов:

ДА — 1 балл, НЕТ — 0 баллов



Условия жизни

1. Вам нравится город, в котором вы сейчас живете?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
2. Вы довольны своей квартирой/комнатой/домом?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
3. Вам удается поддерживать дома чистоту?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
4. Вокруг вас есть вещи, которые вам нравятся и радуют взгляд?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
5. Вы с удовольствием приходите домой?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
6. У вас достаточно личного пространства?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
7. У вас дома все удобно организовано?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
8. Вы регулярно избавляетесь от вещей, которые вам больше не нужны/сломались/перестали радовать?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
9. Если вы делите пространство с другими людьми — вам комфортно с ними? Если живете в одиночестве — вам это комфортно?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
10. Вас не беспокоит регулярный шум и другие раздражающие факторы?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов

Сколько баллов вы набрали?

(Можете вписать сюда)



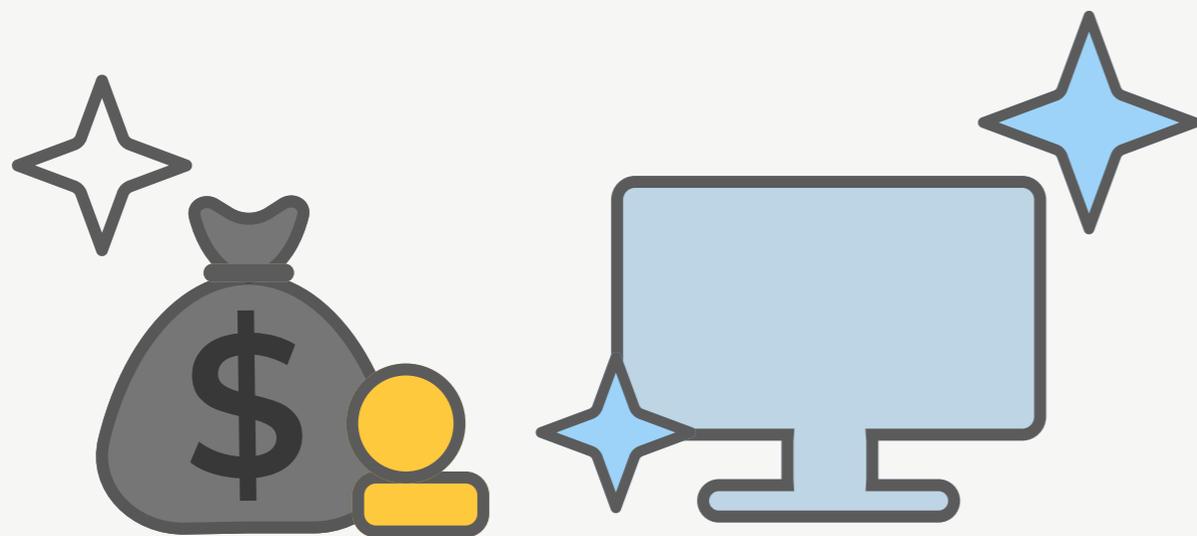
Здоровье

1. Вы регулярно проходите медицинский чекап?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
2. Вы хорошо себя чувствуете: у вас нет хронических болей, болезней, физического дискомфорта?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
3. Вы обращаетесь за помощью, когда плохо себя чувствуете?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
4. В вашей жизни есть физическая активность?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
5. Вы полноценно и разнообразно питаетесь?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
6. Вы достаточно спите (около 8 часов в сутки)?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
7. У вас есть силы выполнять ежедневные задачи?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
8. Вы заботитесь о своем теле (уход за кожей, массаж)?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
9. Вы можете сказать, что эффективно справляетесь со стрессом?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
10. Вы стараетесь избегать действий, негативно влияющих на ваше здоровье (употребление алкоголя, курение, переработки, думскроллинг)?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов

Сколько баллов вы набрали?

(Можете вписать сюда)

Вернитесь к колесу жизни. Закрасьте сферы «Условия жизни» и «Здоровье» в соответствии с набранными баллами.



Карьера и деньги

Теперь поговорим о работе и финансах. Многие люди относятся к этим сферам как к грустной необходимости. Они верят в то, что любить свою работу невозможно, и занимаются ей только ради оплаты счетов. И хотя оплачивать счета действительно нужно, помимо этого карьера может быть значимой частью вашей жизни, приносить удовлетворение, повышать самооценку и даже придавать жизни смысл. А деньги могут не только уходить на самое необходимое, но и давать свободу и новые впечатления.

 Пожалуйста, ответьте на эти вопросы и посчитайте получившееся количество баллов:
ДА — 1 балл, НЕТ — 0 баллов



Карьера

1. Вам нравится то, чем вы занимаетесь на работе?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
2. Вам интересна сфера, в которой вы работаете?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
3. Вы чувствуете, что приносите пользу (коллегам, другим людям, обществу, планете)?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
4. Вы используете на работе свои сильные стороны, навыки и знания?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
5. Вы понимаете, как хотели бы развиваться в карьере (вертикально/горизонтально, углублять профессионализм/развиваться в управлении и т.д.)?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
6. На текущем месте работы у вас есть возможности для желаемого развития?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
7. Вам нравятся люди, с которыми вы работаете?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
8. У вас есть возможность достаточно отдыхать?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
9. Вас устраивает график работы?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
10. Если бы у вас было достаточно денег, вы бы продолжили заниматься тем, чем занимаетесь сейчас?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов

Сколько баллов вы набрали?

(Можете вписать сюда)



Деньги

1. Вы финансово независимы?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
2. Вам хватает денег на базовые потребности: жилье, еда, одежда, забота о здоровье?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
3. Вы можете финансово вкладываться в свое развитие (обучение, книги)?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
4. Вы можете финансово вкладываться в развлечения (кино и выставки, спортивные активности, вечеринки)?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
5. Вы можете финансово вкладываться в путешествия?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
6. Вы можете позволить себе спонтанные покупки?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
7. Вам удается копить?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
8. Вы чувствуете, что получаете оплату соразмерно тому, сколько вкладываете в работу?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
9. Вы спокойно разговариваете на тему денег и заработка?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
10. У вас есть план финансового развития?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов

Сколько баллов вы набрали?

(Можете вписать сюда)

Вернитесь к колесу жизни. Закрасьте сферы «Карьера» и «Деньги» в соответствии с набранными баллами.



Отношения и друзья

Пришло время разобрать очень значимую тему — отношения с другими людьми. В этой теме мы проанализируем две сферы вашей жизни: дружескую и сексуально-романтическую. Исследования и опыт практикующих психологов показывают: одинокие люди в среднем менее удовлетворены жизнью, чаще болеют, страдают от депрессии и низкой самооценки. Это не значит, что без партнера вы неполноценны. Просто близкие связи и общение могут стать ресурсом и опорой там, где вам трудно справляться самостоятельно.

А еще это просто приятно.

 Пожалуйста, ответьте на эти вопросы и посчитайте получившееся количество баллов:

ДА — 1 балл, НЕТ — 0 баллов



Друзья

1. Вам нравится проводить время со своим кругом общения?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
2. Вы достаточно часто ведете приятные (интересные, веселые) беседы с другими людьми?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
3. Вы достаточно часто видите с другими людьми, с которыми вам приятно общаться?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
4. Вы разделяете свои хобби с другими людьми?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
5. В вашей жизни есть хотя бы один человек, которого вы можете назвать близким?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
6. Вам есть с кем поговорить о вещах, которые вас беспокоят? Вы уверены, что вас выслушают и поймут?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
7. В вашей жизни есть человек, на которого вы можете положиться?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
8. Вы помогаете близким людям и поддерживаете их?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
9. Ваши друзья разделяют ваши жизненные ценности?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
10. Вы могли бы сказать, что между вами и вашими друзьями/другом — особая связь?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов

Сколько баллов вы набрали?

(Можете вписать сюда)



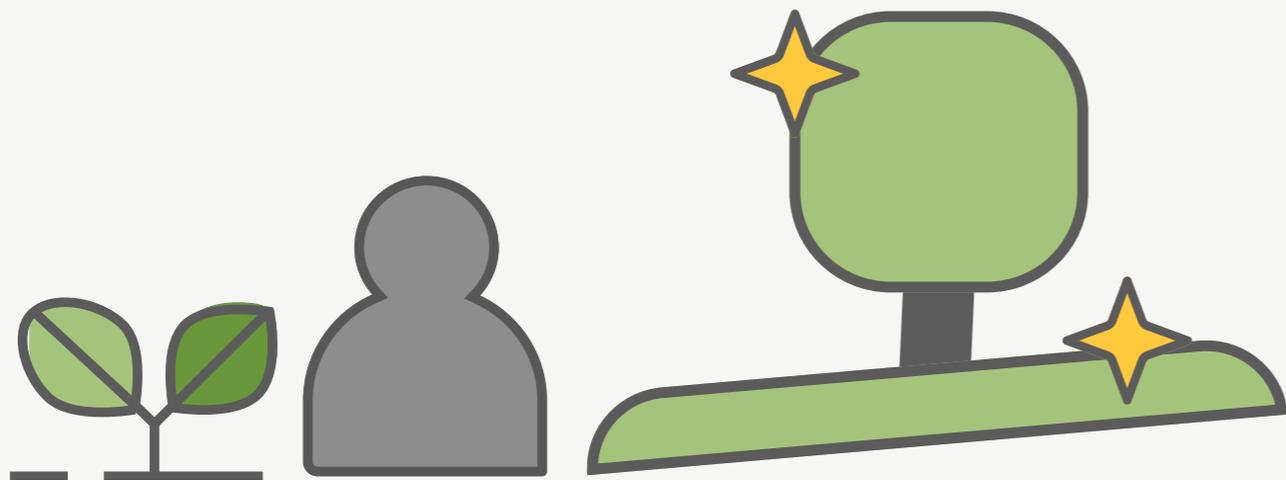
Отношения

1. Вы довольны своей романтической жизнью?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
2. Вы чувствуете себя в безопасности рядом с партнером/партнерами?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
3. Вам хватает тактильного контакта?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
4. Вы довольны своей сексуальной жизнью?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
5. Вы получаете достаточно поддержки в отношениях?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
6. Вы получаете достаточно впечатлений в отношениях?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
7. Вы можете открыто говорить с партнером/партнерами о том, что вас беспокоит?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
8. Вам удастся спокойно решать конфликты в отношениях?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
9. Вы чувствуете, что у вас с партнером/партнерами общие ценности и взгляды на жизнь?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
10. Вы могли бы сказать, что ваша жизнь наполнена любовью?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов

Сколько баллов вы набрали?

(Можете вписать сюда)

Вернитесь к колесу жизни. Закрасьте сферы «Друзья» и «Отношения» в соответствии с набранными баллами.



Личностный рост и отдых

Давайте разберем последние — но не по значению — сферы жизни: личностный рост и отдых. То есть, наконец-то поговорим ТОЛЬКО О ВАС 🥰

 Пожалуйста, ответьте на эти вопросы и посчитайте получившееся количество баллов:

ДА — 1 балл, НЕТ — 0 баллов



Личностный рост

1. У вас есть хобби?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
2. Вам удастся регулярно выделять время на то, что для вас важно и интересно?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
3. Вы часто узнаете или изучаете что-то новое?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
4. Вам удастся путешествовать и бывать в новых местах?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
5. Вам удастся работать над своим психологическим состоянием и узнавать себя глубже?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
6. У вас есть role models: люди, на которых вы ориентируетесь, кем восхищаетесь, чей опыт хотели бы перенять?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
7. Вы знаете, какие у вас жизненные ценности?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
8. Вы могли бы сказать, что за последний год выросли как личность?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
9. У вас есть план развития на ближайшее будущее: что вам хотелось бы попробовать и узнать, где побывать, чем заняться?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
10. Вы могли бы сказать, что в вашей жизни есть смысл и предназначение?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов

Сколько баллов вы набрали?

(Можете вписать сюда)



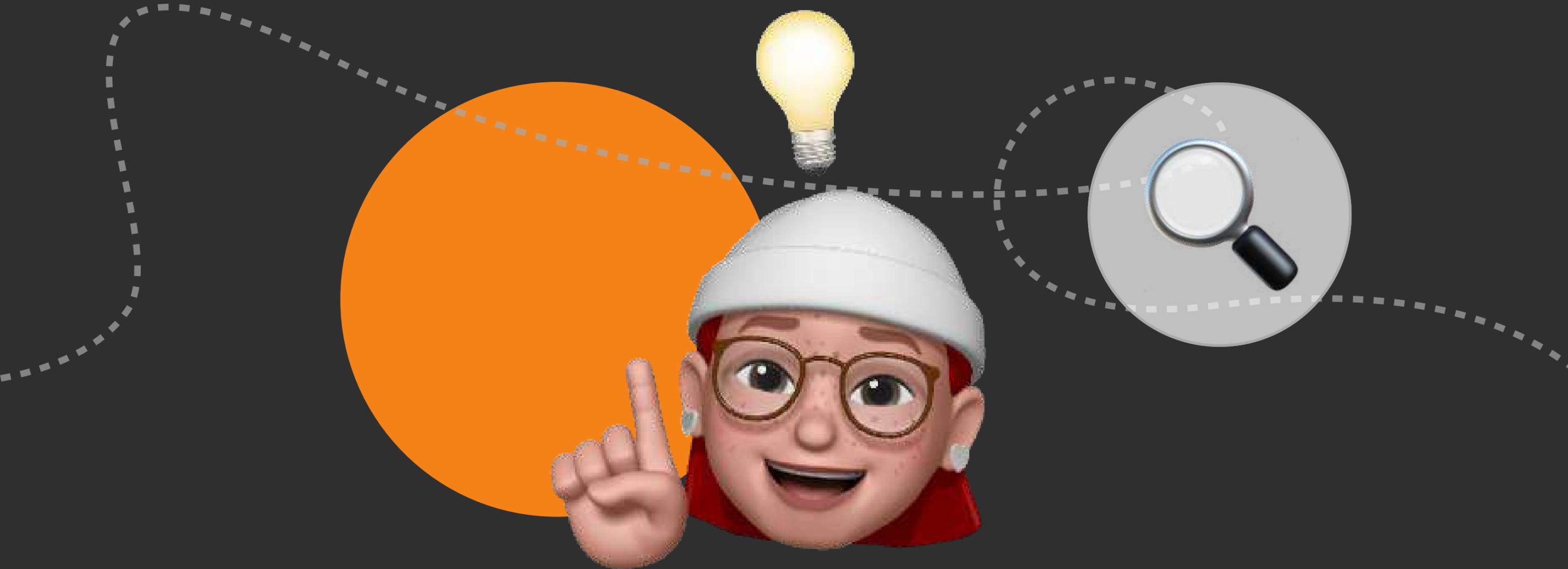
ОТДЫХ

1. У вас каждый день остается хотя бы немного времени «на себя»?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
2. Вам удастся не работать по вечерам и выходным?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
3. У вас бывают длительные отпуска?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
4. Вы достаточно спите?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
5. Вы знаете, что помогает вам восстанавливать ресурс?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
6. Вы регулярно обращаетесь к вещам, после которых чувствуете себя вдохновенными и полными сил?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
7. Вы разрешаете себе иногда ничего не делать?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
8. Вы закладываете отдых в план на день и на неделю?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
9. Вам удастся периодически «менять картинку»: гулять по новым местам или уезжать куда-нибудь?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов
10. У вас обычно есть силы на ежедневные задачи и общение?
ДА — 1 балл
НЕТ — 0 баллов

Сколько баллов вы набрали?

(Можете вписать сюда)

Вернитесь к колесу жизни. Закрасьте сферы «Личностный рост» и «Отдых» в соответствии с набранными баллами.



Как подкачать колесо жизни 💕

💬 Что делать, если колесо где-то «спустилось»?

Возможно, ваше колесо где-то проседает: например, со сферой «Карьера» все отлично, а вот с «Друзьями» не очень. Или линия получается ровной, но колесо получается маленькое. Словом, вы видите, что можно жить насыщеннее и счастливее. Держите основные рекомендации для каждой сферы жизни, которые помогут держать баланс:



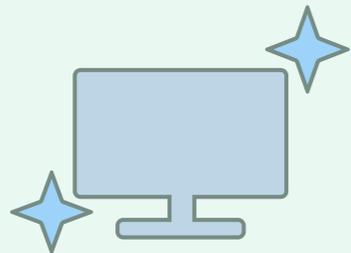
Здоровье

- ✓ занимайтесь физической активностью (прогулка, плавание, тренировка) минимум 30 минут в день
- ✓ регулярно проходите основные медицинские обследования, даже если ничего не беспокоит
- ✓ реагируйте на сигналы своего организма (боль, голод, дискомфорт)



Условия жизни

- ✓ обращайтесь внимание на свои эмоции по поводу окружения и жизненных обстоятельств и не игнорируйте дискомфорт
- ✓ ежедневно уделяйте время себе лично
- ✓ старайтесь менять к лучшему то, что в зоне вашего контроля, даже если это мелочи



Карьера

- ✓ разбивайте большие задачи на маленькие шаги и хвалите себя за каждый пройденный шаг
- ✓ не сравнивайте себя с другими: у всех разные условия и возможности
- ✓ регулярно отдыхайте



Деньги

- ✓ старайтесь подходить к тратам осознанно и избегать импульсивных покупок — для этого найдите более эффективный способ справляться с тревогой
- ✓ не отказывайте себе в тратах на свое благополучие, комфорт и удовольствие



💕 Отношения

- ✓ ищите тех людей, с которыми у вас совпадают жизненные ценности
- ✓ инвестируйте в навыки коммуникации
- ✓ помните о личных границах



👥 Друзья

- ✓ сохраняйте связь с людьми, с которыми у вас совпадают ценности, интересы и потребности в общении
- ✓ научитесь проводить время наедине с собой, но старайтесь не замыкаться
- ✓ делайте свою жизнь интересной, чтобы привлечь интересных людей



📈 Личностный рост

- ✓ определите, что для вас важнее всего в жизни, и выстройте систему приоритетов
- ✓ старайтесь регулярно узнавать что-то новое и расширять картину мира
- ✓ не гонитесь за ростом ради роста — делайте то, что вызывает отклик



🛋 Отдых

- ✓ напишите список вещей, которые наполняют вас ресурсом
- ✓ уделяйте время этим вещам, когда чувствуете, что нужно восстановиться
- ✓ закладывайте время на отдых в планирование

Как начать менять жизнь и не бросить на полпути?

Решиться на изменения сложно. Это всегда требует усилий и ресурсов. Но вы уже сделали первый шаг — выявили зоны развития и составили план действий. Прямо сейчас скажите себе: «Я — молодец, я хочу и могу стать счастливее прямо сейчас!».

Чтобы не останавливаться и продолжать работать над построением баланса и обретением гармонии с собой и миром вокруг, заручитесь поддержкой эксперта. Психолог поможет подобрать комфортный для вас темп, поддержит в сложные времена, поможет вам принять себя и начать получать удовольствие от той жизни, которую вы проживаете сейчас.

 Успейте воспользоваться промокодом и начните терапию с выгодой!

С промокодом ВОХ для вас скидка 20% от стоимости первой сессии.

[Подобрать психолога](#)