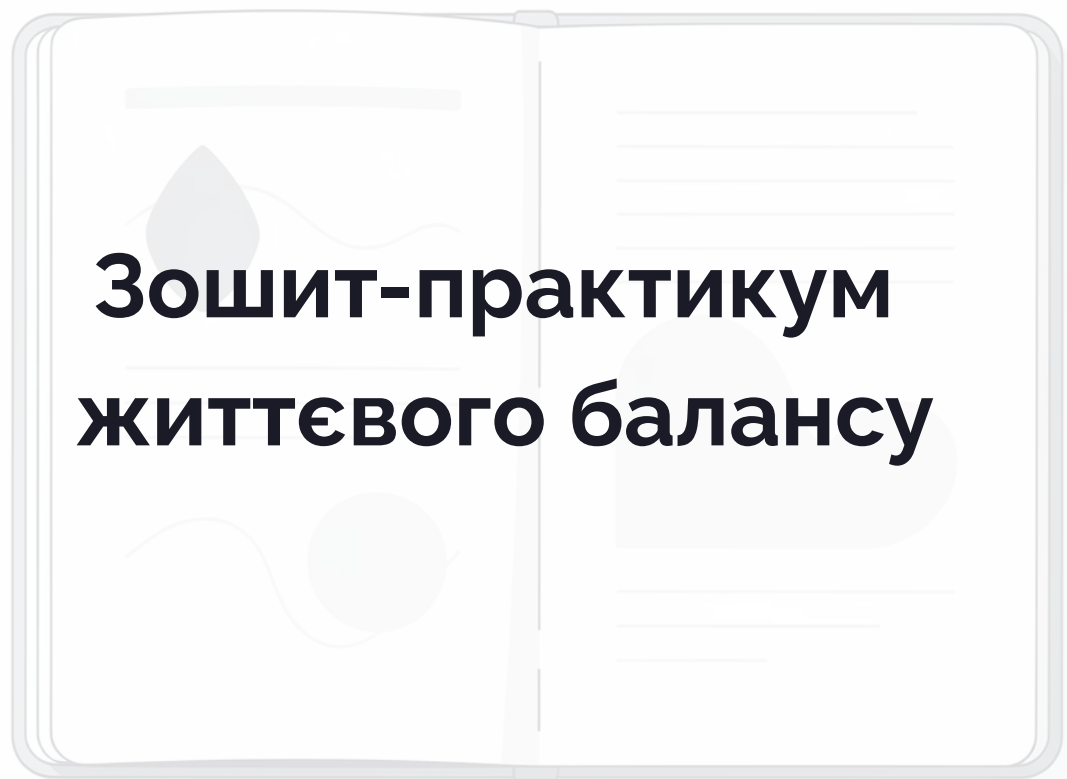




Зошит-практикум життєвого балансу



Що таке життєвий баланс і чому він важливий?

Життєвий баланс — це гармонійний розподіл уваги між основними сферами життя: здоров'я, робота, стосунки, відпочинок, особистий розвиток. Це не статичний стан, а динамічний процес постійної уваги до різних аспектів вашого буття.

Баланс допомагає знизити стрес, підвищити продуктивність і покращити якість життя. Коли всі сфери знаходяться в гармонії, ви відчуваєте енергію, задоволення та внутрішній спокій.

Практика балансу — це не разова дія, а постійна робота над собою, яка вимагає усвідомленості, чесності та готовності до змін.



Зниження стресу

Гармонія допомагає
впоратися з викликами



Продуктивність

Баланс підвищує ефективність



Якість життя

Повнота та задоволення
щодня

Колесо життєвого балансу — оцінка сфер ЖИТТЯ

Колесо життя — це потужний візуальний інструмент для оцінки вашого поточного стану в різних сферах. Ця вправа дозволяє побачити, де ви процвітаєте, а де потрібна додаткова увага.

01

Створіть коло

Намалюйте коло, розділене на 8 секторів: здоров'я, фінанси, кар'єра, особистісний розвиток, духовність, стосунки, оточення, відпочинок.

02

Оцініть сфери

Оцініть кожну сферу від 0 до 10 за рівнем задоволеності. Будьте максимально чесними із собою.

03

З'єднайте точки

З'єднайте оцінки, щоб побачити «форму» свого колеса — гармонійне чи з перекосами.

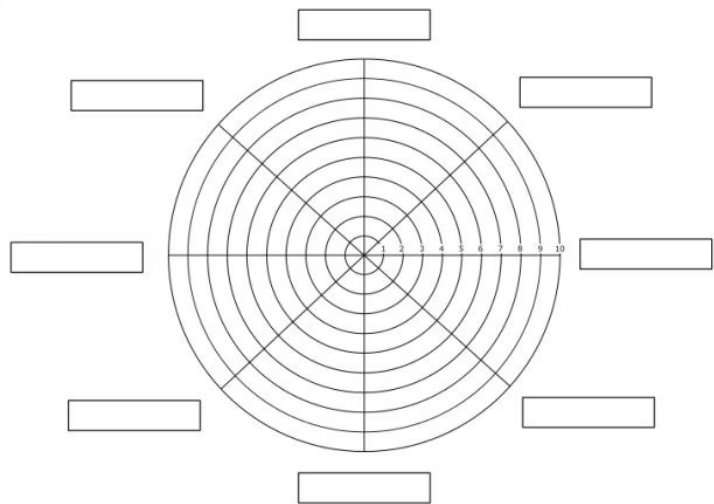
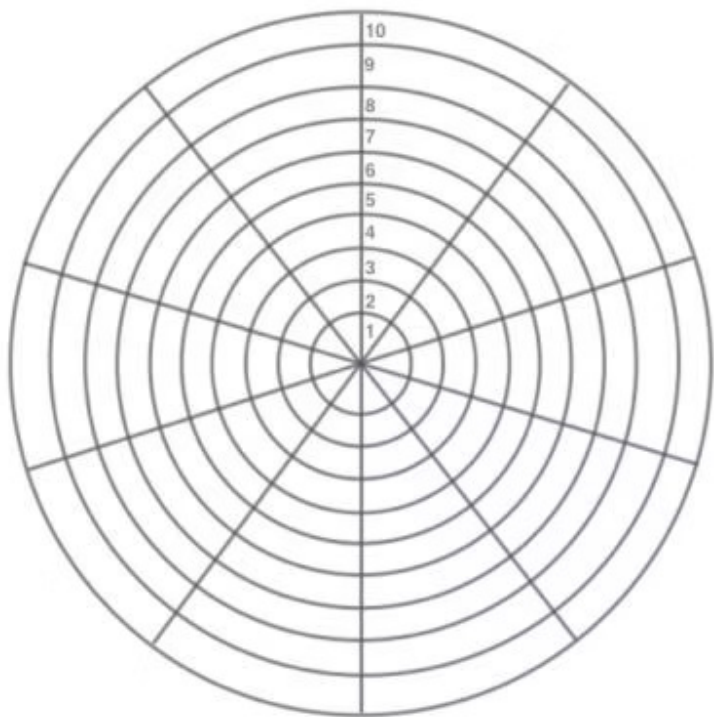
04

Аналізуйте результати

Ця вправа допомагає виявити сфери, які потребують уваги та балансування.



Порада: Повторюйте цю вправу щомісяця, щоб відстежувати свій прогрес та зміни в різних сферах життя.



Аналіз пріоритетів і визначення цілей



Після оцінки колеса життя настає час для конкретних дій. Ця вправа допомагає перетворити усвідомлення в реальні кроки до покращення.

Фокус на трьох сферах дозволяє не розпорошувати енергію, а зосередитися на найважливішому. Маленькі кроки створюють велику трансформацію.



Визначте 3 сфери

Запишіть 3 найважливіші сфери, які хочете покращити. Це ваші пріоритети на найближчий час.



Конкретні цілі

Визначте конкретні, вимірювані цілі для кожної сфери. Будьте специфічними та реалістичними.



План дій

Складіть план дій з маленьких кроків для досягнення цих цілей. Кожен крок має бути простим та виконуваним.

Ця вправа формує чіткий фокус і мотивацію для змін. Повертайтеся до свого плану щотижня, коригуйте його за потреби.

Щоденник рефлексій — відстеження емоцій і енергії

Щоденне ведення записів — це інструмент самопізнання. Через рефлексію ви починаєте розуміти свої патерни, тригери та джерела енергії.

Ведіть щоденник

Записуйте свої емоції, рівень енергії та ключові події дня. Будьте чесними та відкритими.

Ранкові записи

Як почуваюся, що очікую від дня

Аналізуйте патерни

Спостерігайте, які дії підвищують ваш баланс, а які — виснажують. Шукайте закономірності.

Денні нотатки

Події, емоції, рівень енергії

Слухайте сигнали

Вчіться помічати сигнали тіла і душі для своєчасної корекції. Ваше тіло завжди говорить правду.

Вечірня рефлексія

Що вдалося, за що вдячний

Ця вправа розвиває усвідомленість і саморегуляцію, допомагає краще розуміти себе та свої потреби.

Баланс руху і харчування



Фізичне здоров'я — основа всього життєвого балансу. Без енергії тіла неможливо досягти гармонії в інших сферах життя.

Регулярний рух і усвідомлене харчування створюють стійкий фундамент для всіх ваших цілей та прагнень.

Оцініть поточний стан

Чесно оцініть свій режим фізичної активності і харчування. Що працює, а що потребує змін?

Заплануйте активність

Заплануйте регулярні легкі вправи для підтримки тіла в тонусі. Почніть з 15-20 хвилин на день.

Ведіть харчовий щоденник

Записуйте, що їсте, щоб усвідомити свої звички. Це допоможе зробити більш здорові вибори.

Ця вправа зміцнює тіло і підтримує енергетичний баланс. Здорове тіло — це дім для здорового духу і ясного розуму.

ВПРАВА 6

Вправа «Стоп-кадр»

Баланс часто втрачається через те, що ми живемо в минулому або майбутньому.

Як робити: Поставте 3 випадкових будильники на день. Коли вони дзвонять, зупиніться на 1 хвилину і дайте відповідь на наступні питання:



Що я зараз відчуваю тілом?



Про що я зараз думаю?



Чи те, що я роблю зараз, справді важливо?



Практичні поради для успішного ведення зошита



Регулярність

Виділіть щодня 10-15 хвилин для виконання вправ. Краще менше, але регулярно, ніж багато, але епізодично.



Чесність

Будьте чесними із собою, не поспішайте, дозвольте собі помилки. Це ваш особистий простір для зростання.



Творчість

Використовуйте кольорові ручки, малюнки для кращої мотивації. Зробіть процес приємним та натхненним.



Перегляд

Періодично переглядайте записи, щоб відслідковувати прогрес. Це допоможе побачити, наскільки ви просунулися.

Пам'ятайте: зошит-практикум — це інструмент для **вас**.
Насолоджуйтеся процесом самопізнання.

