

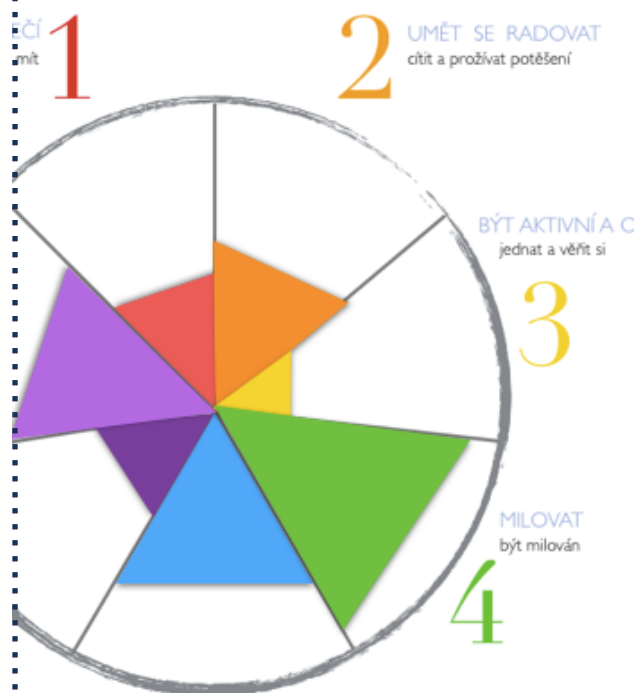


# 7 OBLASTÍ SPOKOJENÉHO ŽIVOTA

## SELFKOUČINK

„Jaký smysl má se honit, když běžíte špatnou cestou?“

anonym



V koučování pracujeme s vědomým zaměřováním pozornosti na to, co je pro klienta aktuální a kde má motivaci, energii, chuť a možnosti něco ovlivnit a změnit. Dnes ti předávám koučovací pomůcku, která tě provede zamyšlením nad 7 oblastmi života a pomůže ti tak v zacílení na téma, které by si v tvém životě zasloužilo pozornost.

- ◆ 7 výsečí = 7 témat: V kole je 7 výsečí. Každá výseč má svojí úsečku - škálu. Jakoby to byla pizza, kterou rozděluješ.
- ◆ Přestav si, že každá škála je označená 1 % až 100 %. Přičemž 1 leží ve středu kruhu a 100 % na konci úsečky = tam, kde se úsečka dotýká kružnice.
- ◆ Vyplnění kola: Při aktivitě postupuj od výseče číslo 1 až 7. U každé výseče (tématu) chvíli pobuď a vnímej jak jsi s touto oblastí ve svém životě spokojený/á. Pokud hodně málo, označ to na úsečku nízkým číslem (třeba 20 %), pokud jsi spokojený/á hodně, označ to vyšším číslem (třeba 80 %).
- ◆ Na závěr aktivity si dané výseče vybarvi, nejlépe barvami, které k dané výseči patří. Prohlédni si celé své kolo a nech ho na sebe působit. Zeptej se pak vnitřním hlasem:
  - ◆ **KAM MÁM NYNÍ ZAMĚŘIT SVOU POZORNOST?**
  - ◆ **DO KTERÉ OBLASTI MÁM ZAČÍT INVESTOVAT SVOU ENERGIÍ?**
  - ◆ **KTERÁ OBLAST SI ZASLOUŽÍ ZLEPŠENÍ?**
- ◆ Odpověď, která se ti vynoří je tím bodem, kam zaměřit svou pozornost.

