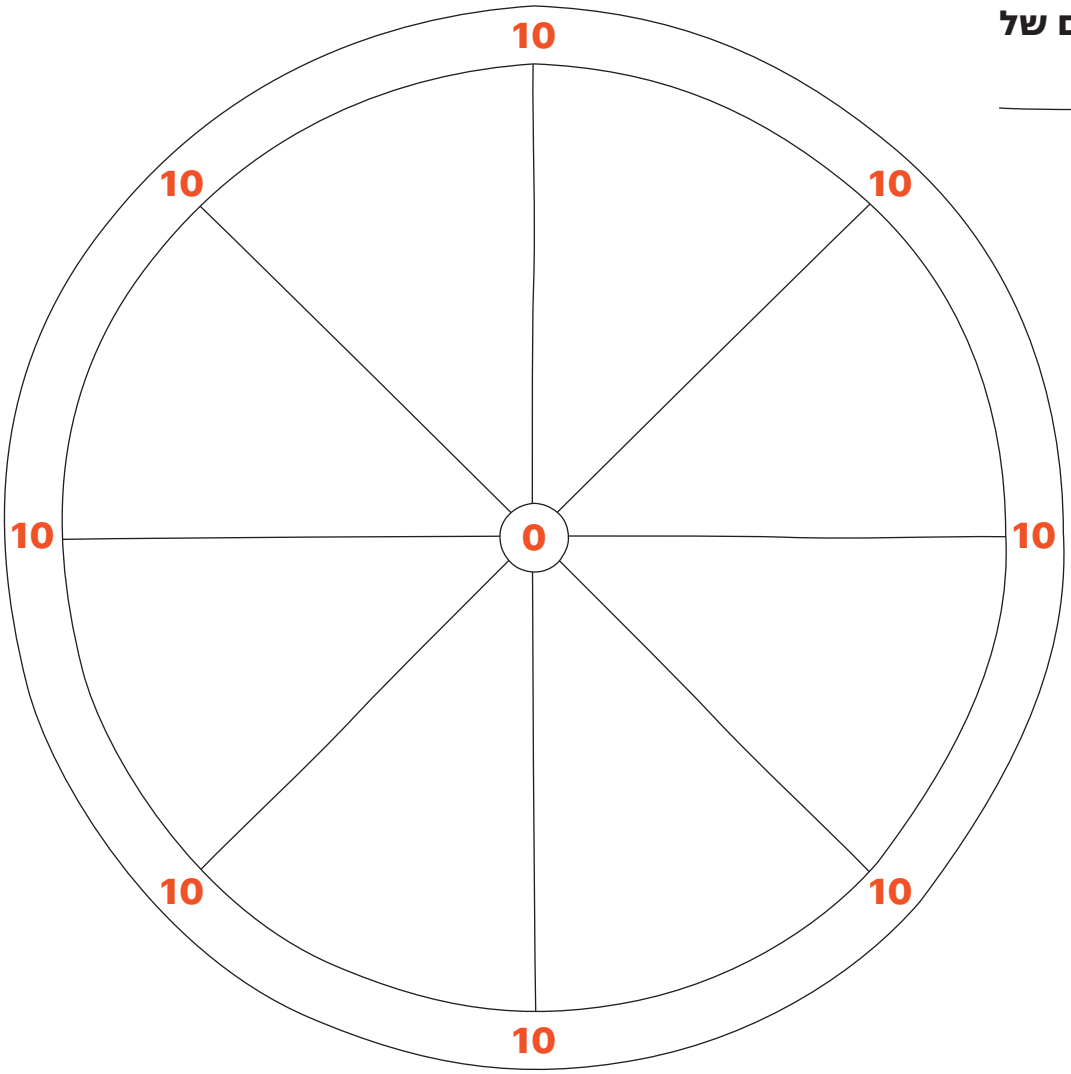
גלגל החיים של



התחומים שמרכיבים את גלגל החיים שלי

עבודה • פיתוח קריירה • השכלה • סביבה פיזית • מגורים ודיור • משפחה • חברים • קהילה • זוגיות • הורות

אמונה • התנהלות כלכלית • בילוי והנאה • בריאות פיזית • בריאות נפשית • התפתחות אישית • התפתחות רוחנית

מתחילים...

- כתבו בתוך הגלגל את התחומים המרכזיים בהם בחרתם להתמקד (יש תחומים דומים- ניתן לחבר יחד או להוסיף, העיקר שהניסוח יהיה ברור לכם).
- לאחר מכן, סמנו בתוך הגלגל את שביעות הרצון שלכם מאותם תחומים בחייכם (0-10).

שאלות לדרך...

- באיזה תחומים היית מעוניין/ת להתמקד?
- באילו תחומים היית רוצה לעשות שינוי?
- כיצד נראה אותו שינוי?
- מה נדרש על מנת שהוא יקרה?
- מהם הצעדים שאפשר להתחיל לעשות בשביל לקדם אותו?
- מה יקרה אם השינוי לא יצליח?
- מה בעינייך תהיה הצלחה?
- מי יכול/ה לעזור לך בדרך?