

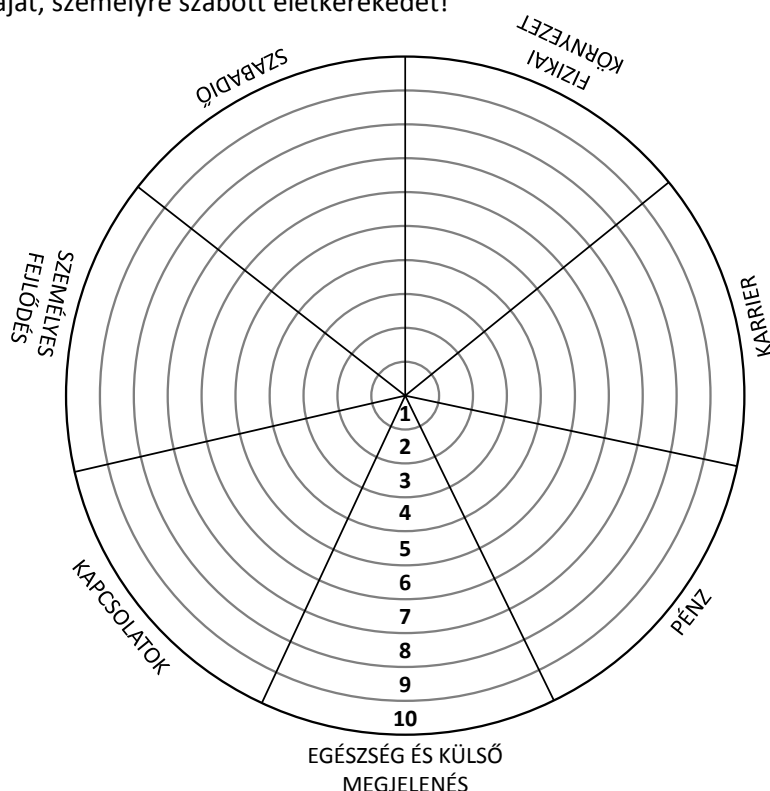


# Életkerék Sikerkód Motivációs Tréningek

Az életkerék néhány perc alatt fontos pillanatképet ad életed jelenlegi állásáról. Megmutatja, mely területeknek szentelsz kiugróan sok energiát és azt is, mely területekre nem tudsz összpontosítani. Az elkészült életkerék abban is segít, hogy kijelölje számodra a haladási irányt: rámutat, milyen lépéseket tehetsz, hogy egyensúlyba hozd az életed.

## Készítsd el saját Életkeréked!

Pontozd az egyes területeket annak megfelelően, hogy mennyire vagy elégedett velük. (10 pont – teljes elégedettség, 1 pont – abszolút elégedetlenség.) Ha teljes mértékben elégedett vagy, a teljes tortaszéletet sátrózd be egy ceruzával. Ha - tegyük fel - csak öt pontot adnál rá, akkor az adott terület tortaszéletét csak az ötös számig sátrózd. Így a végén kisebb és nagyobb tortaszéletek adják majd ki a te saját, személyre szabott életkerékedet!



## Értékelés:

Vedd szemügyre az eredményt, életed kerekét! Kiegyensúlyozott, vagy éppen ellenkezőleg: egyenetlen? Tegyük fel, hogy ez a kerék egy, az életedet jelképező autó egyik kereke! Hogy haladna ez a kocsi? És mi történne, ha százra gyorsítanál? Általánosságban elmondható, hogy mindenki erős bizonyos területeken, és gyengébb élete más aspektusaiban. Mindez csak arról szól, hogy mennyire összpontosítasz most ezekre a területekre. Például, ha kiugróan teljesítettél valamelyik szeletben az azt mutatja, hogy abba több energiát fektetsz, mint a többi szelet bármelyikébe.

A cél az, hogy harmonikus életet éljünk, és azonos energiát fektessünk az életünket jelképező kerék minden szeletébe. Mely területeken kaptad a legalacsonyabb eredményt? Milyen konkrét lépéseket tehetsz azért, hogy növeld ezt a szeletet? Mikor teszed meg ezeket a lépéseket? Ne feledd: akkor élhetsz harmonikus, boldog életet, ha ez a kerék, cselekedeteid nyomán valóban kerékké alakul! Egyenlítsd ki az egyenetlenségeket! Ha további útmutatásra van szükséged, a Sikerkódtól megkapod a válaszokat: kétnapos tréningjeiken maximális önbizalmat adunk céljaid megvalósításához!