

---

# Колесо Баланса

Как инструмент планирования, выбора и роста

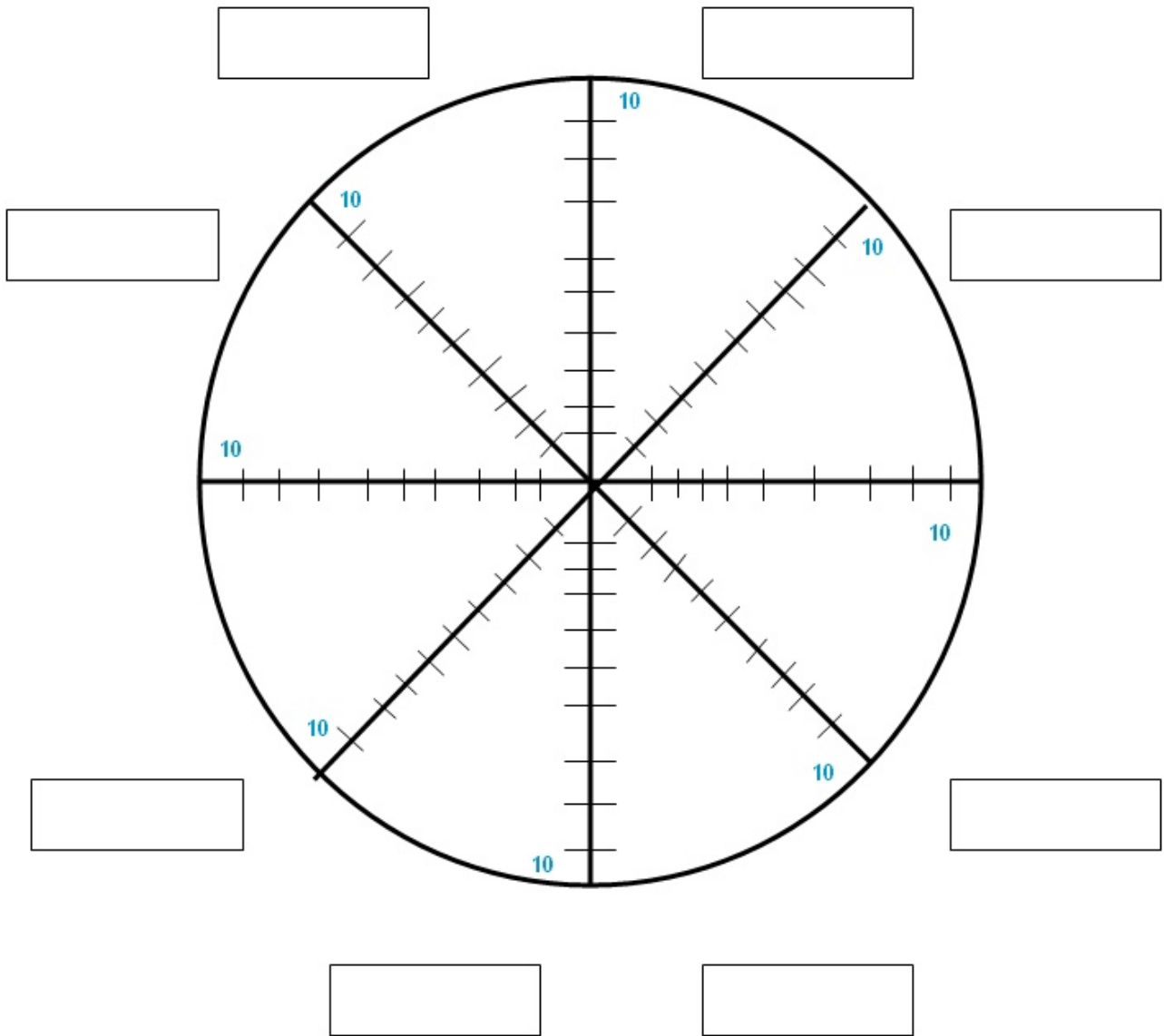
Анна Михович - Easy Breezy

---



---

# Шаблон Колеса Баланса



---

# ИНСТРУКЦИЯ

## ДЛЯ ДОЛГОСРОЧНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

- Распечатываем шаблон, либо берем пустой лист и ручку (можно фломастеры).
- Выписываем 6-12 сфер своей жизни. Какие есть сферы в вашей жизни? Важно: пишем именно сами, не заглядываем в Гугл в поиске стандартных ответов. Это ваше Колесо и ваша жизнь. Для вдохновения, я ниже поделилась 50 возможными сферами для Колеса.
- Рисуем круг, делим его на столько частей, сколько получилось сфер жизни.
- Задаем себе вопрос: как идеально будет выглядеть сфера номер 1 (далее по каждой так) через год? Если наилучшее возможное будущее в этом секторе наступит, то как это будет выглядеть для вас? И записываем максимально подробно. И эта идеальная картина - это ваша "десятка" (10 балла по шкале от 1 до 10).
- На сколько баллов от 1 до 10 сейчас вы оцениваете сферу номер 1 (и далее по каждой)? Что уже есть? Что уже сделано или делается? Важно: минимальный балл - 1. Потому что если вы выделили эту сферу жизни в свой круг, она уже не может быть 0. Отметьте на шкале каждого сектора количество баллов на сегодня.
- Похвалите себя за результаты и достижения, которые уже есть сейчас.
- Соедините точки на шкалах по каждой сфере. У вас может получиться круг, овал, паутинка или непонятная фигура. Где-то количество баллов сейчас будет уже 10, где-то будет 1, а может быть всё на пятерочку.
- Посмотрите на эту фигуру. Как вам? Как вам катится на этом колесе?
- Задайте себе ещё один вопрос: изменения в какой сфере жизни позитивным образом скажутся на других секторах? Если вы подтяните сферу номер X, как изменятся все остальные?
- Что нужно сделать, чтобы этот сектор "подрос" на 1 балл? Что вы можете сделать прямо сейчас, что помочь себе двигаться вперед? Это и будет начало вашего плана. То, что можно и нужно сделать сегодня, чтобы заложить фундамент на завтра. Запишите.

- 
- Глобальный план на год можно писать, смотря на “идеальную” картинку по каждому сектору. Что надо сделать, чтобы достичь 10 баллов? Или что можно сделать, чтобы сдвинуться вверх по шкале на 1 балл?

## 50 вариантов секторов Колеса Баланса

1. Работа / дело
2. Собственный бизнес
3. Самореализация
4. Финансы / деньги
5. Профессиональное развитие
6. Личностное развитие
7. Обучение / курсы / тренинги
8. Семья
9. Друзья
10. Любовь / отношения
11. Отношение с партнёром
12. Отношения с детьми
13. Отношения с коллегами
14. Социальная реализация
15. Окружение
16. Нетворкинг (новые полезные знакомства)
17. Досуг и развлечения
18. Хобби / интересы
19. Спорт
20. Здоровье
21. Питание
22. Полезные привычки
23. ЗОЖ
24. Велнесс / уход / массажи / бани
25. Красота
26. Гардероб / стиль
27. Внешний вид
28. Отдых
29. Ресурсы
30. Путешествия
31. Творчество
32. Духовность
33. Внутренний мир / эмоции
34. Индивидуальность

- 
35. Медитация
  36. Свободное время
  37. Повседневные дела
  38. Качество жизни
  39. Яркость жизни
  40. Баланс и гармония
  41. Книги
  42. Фильмы
  43. Мероприятия / концерты / театры / шоу
  44. Дом / квартира
  45. Уют / ремонт / уборка
  46. Домашние животные
  47. Навыки (Планирование, кулинария, коммуникация, языки, и тд)
  48. Благотворительность / общественные инициативы
  49. Коучинг

50. Будущее !!!! Сектор "Будущее" можно добавлять в любую вариацию колеса. Сначала оцените все сферы жизни в моменте сейчас, а потом задайте себе вопрос: как вы оцениваете своё будущее, если всё останется на месте, так как есть сегодня. А потом посмотрите на "идеальное" колесо в 10 баллов и на свой план развития. Как вы оцениваете своё будущее, если будете притворять план в жизнь?

## 5 способов использовать Колесо Баланса

Колесо баланса - это инструмент, который легко и просто связывать с другими техниками коучинга, планирования и личностного развития. Если вы нарисовали колесо, то можно использовать его дальше, больше, глубже 🤔🤔.

1. Из колеса можно составить карту желаний. Сферы жизни из колеса перемещаем на ватман. И в каждый квадрант ищем "визуализации" наших желаний по секторам. Это круче стандартной карты желаний, где мы берём основные 9 сфер по фен шуй. Потому что это личная ваша проработанная карта- изнутри.

2. Из колеса может вырасти ещё одно колесо 🧑‍🔧 Допустим, вы определили, что хотите активно работать с одной из сфер. Что она важна. Либо её срочно надо подтянуть. Тогда "выдёргиваете" эту сферу и делаете из неё ещё одно колесо. Например, сектор "работа". Рисуем колесо, пишем 6-8-10 сфер: отношения с коллегами, с руководителем, навык 1, навык 2, обучение, проект такой-то, отчёт такой-то, попросить о повышении, и тд. И дальше планируем по каждому сектору.

---

3. Из колеса можно сделать список желаний. Знаете, этот самый список "напишете 100 ваших желаний". Обычно на 55 у меня останавливается фантазия и воображение. Но с колесом намного проще! Потому что надо написать всего по 10 желаний к каждой сфере (или по 12-13, смотря сколько у секторов).

4. Колесо "выгружает мозги". Если у вас куча дел, напишите их все на один лист. Все-все: от химчистки и пуговиц, до завоевания мира и езде на тигре. А теперь напротив каждого пункта напишете сферу жизни, к которому этот пункт относится. Сколько сфер получилось? Вауля - вот ваше колесо. Уже структурированное. И мозгу легче, и вам проще. Сразу видно, где приоритет и фокус, а где дела "сжирают" время. И что надо скорректировать.

5. Выбор. Если вам надо принять решение, выбрав из двух или трех вариантов, то вы можете воспользоваться колесом баланса. Для каждого варианта отметьте на колесе баллы, которые будут соответствовать каждому сектору при выборе первого, второго или третьего варианта. По итогу вы наглядно увидите как соотносятся эти варианты и как на вас и вашу жизнь повлияет выбор.

P.S. Не выкидывайте ваши "колеса" 😊. К ним можно возвращаться, дописывать, переписывать, переоценивать. А если совсем все ценности поменялись, то можно и выкинуть. Или оставить на память для потомков 😊