

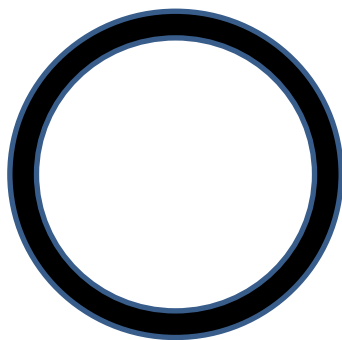
### Упражнение «Колесо жизненных сфер»

В этом упражнении вам предлагается взглянуть на свои ценности через колесо жизненных сфер. Это очень полезное упражнение, так как помогает «заглянуть» поглубже в себя.

Из предлагаемых жизненных сфер, определите, какие сферы для вас более значимы, какие – менее?

Жизненные сферы:

1. *Жизнь души: душевное и психическое состояние.*
2. *Семейная жизнь (с родителями, в своей семье).*
3. *Жизнь в свободное время: увлечения, развлечения.*
4. *Материальная жизнь: деньги, вещи, имущество.*
5. *Жизнь тела: здоровье, физическое состояние.*
6. *Социальные и человеческие отношения: дружба, общение, статус.*
7. *Профессиональная жизнь, профессиональная учеба, работа, карьера.*



Отобразите свои предпочтения на «Колесе жизненных сфер». Для этого разбейте круг **на сектора** в зависимости от значимости для вас каждой из сфер, подпишите каждый сектор. Что внутри каждой сферы кажется вам наиболее важным, ценным, значимым? Например: в душевной жизни для одного самым ценным может быть внутренний комфорт, покой, для другого - напряженный душевный поиск и т.д.

Опишите в нескольких словах ваше представление о желаемом наполнении каждой сферы.

Проверьте, не является ли ваш набор ценностей противоречивым. Нет ли в нем подобных сочетаний "высокая должность" и "масса свободного времени"; "много времени уделять воспитанию детей" и "много командировок". Если противоречия есть, то можно ли найти такой жизненный вариант, который позволял бы вам все-таки реализовать и то, и другое?