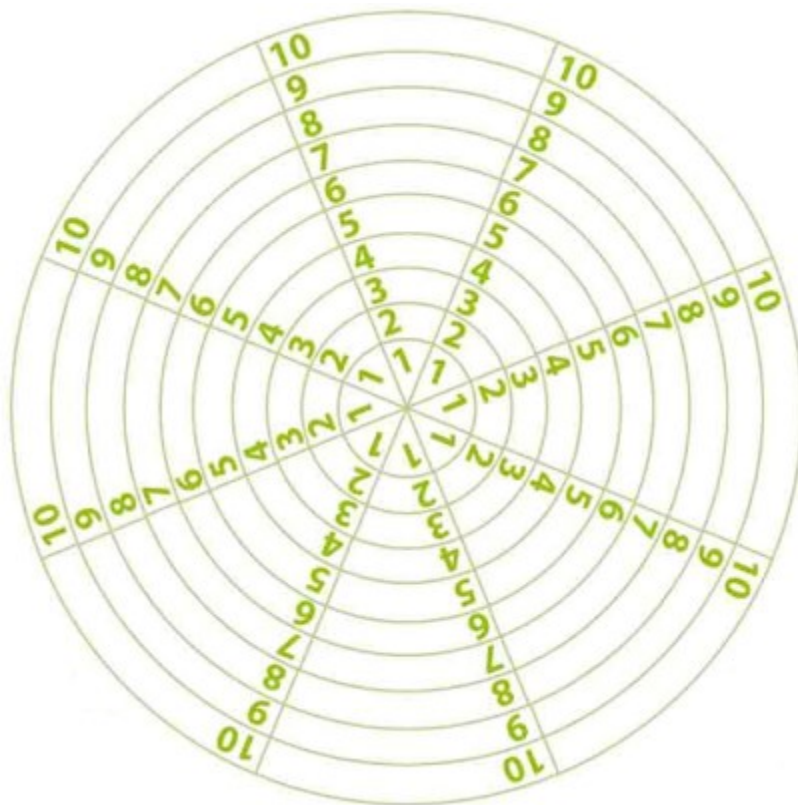


Osobista analiza sfer życia – Koło Życia

Ta analiza pozwala nam sprawdzić czy nie zaniedbujemy ważnej dla nas sfery życia. Sprawdź czy rozwijasz równomiernie wszystkie obszary swojego rozwoju i które z nich chcesz jeszcze wzmocnić.

Na załączonym poniżej kole, wpisz nad każdą jego „częścią” jedną z ośmiu dziedzin życia, które są dla Ciebie najważniejsze (np. rodzina, szkoła, praca, przyjaciele, działalność społeczna, nauka języka obcego, zainteresowania / hobby – wypisać jakie itd.). Następnie przy każdej ze sfer zaznacz jak o nią dbasz i jak aktualnie oceniasz się w niej od 0 do 10 (0 – zaniedbałem w całości, 10 – jest idealnie) – zakoloruj puste pola od środka do zewnątrz. Oceń czy poświęcasz odpowiednią ilość czasu na daną dziedzinę adekwatnie do tego jak bardzo ważna jest ona dla Ciebie. Możesz oznaczyć też sfery od najważniejszych do najmniej ważnych cyframi od 1 do 8 i sprawdzić czy tak samo istotnie traktujesz je na co dzień w swoim rozwoju.



Wnioski z osobistej analizy sfer życia:

Przeanalizuj, nad którymi ze sfer chcesz popracować, aby czuć się z nich bardziej zadowolony. Wypisz sobie pomysły na zadania, których realizacja podniesie poziom Twojej satysfakcji. Sprawdź również czy rozwijasz się równomiernie w każdej z nich i czy o którejs nie zapomniłeś.

Analiza własnego potencjału

Ta analiza pozwoli Ci przygotować gotowe zadania do Twojej próby na stopień. Najpierw wypisz wszystkie swoje zalety i wady. Zastanów się jakie posiadasz umiejętności, a także zapisz te, które właśnie zdobywasz. Nie bój się marzyć i śmiało wypisz wszystkie swoje marzenia, które chciałbyś zrealizować. Dla ułatwienia marzenia i umiejętności możesz podzielić na kategorie, adekwatnie do sfer życia z poprzedniej analizy.

Mocne strony (zalety)	Słabe strony (wady)
Umiejętności	Marzenia

Wnioski z analizy potencjału:

Aby analiza własnego potencjału dała nam gotowe zadania do przyszłej próby na stopień, wystarczy wyciągnięte z niej wnioski odpowiednio przerobić na zadania stosując następujące zasady: wzmacniaj mocne strony, nad słabymi pracuj, wykorzystuj swoje umiejętności i zdobywaj nowe. Marzenia przekuwaj w cele i dąż do ich realizacji wykorzystując swoje mocne strony i umiejętności. Spisz poniżej swoje wnioski.

--