

גלגל החיים

גלגל חיים (Wheel of Life) הוא כלי פשוט וויזואלי לאבחון עצמי ואיזון בין תחומי החיים.

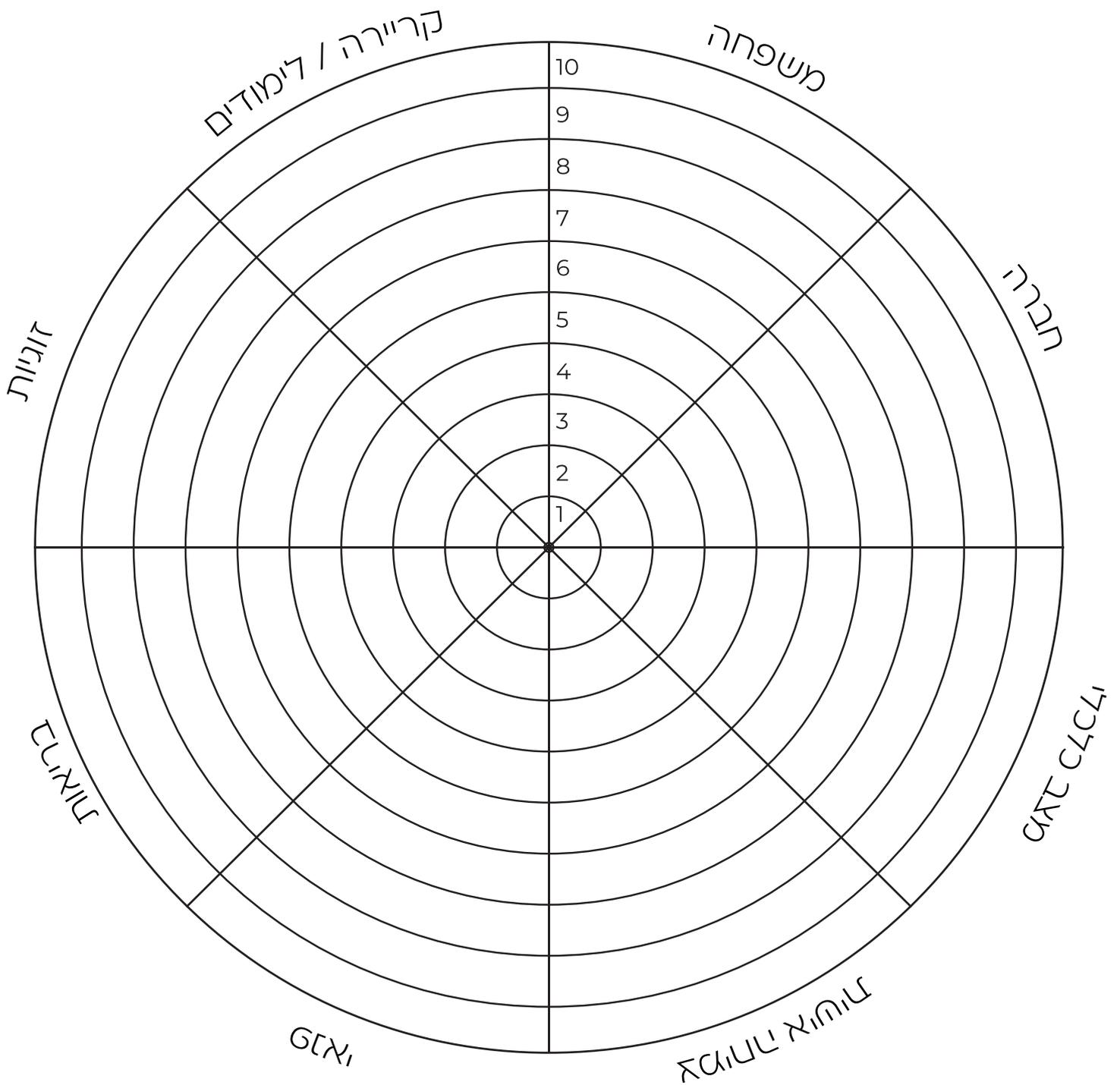
מה עושים?

1. הגלגל שתראו בעמוד הבא מחולק לשמונה פלחים. כל פלח מסמל חלק אחר בחיים שלך.

2. עבור כל תחום, דרגי את שביעות רצונך מ-0 (לא מרוצה בכלל) עד 10 (מרוצה מאוד).

3. בדוק/י אילו תחומים מקבלים ניקוד נמוך יחסית, ואלו תחומים את/ה מעוניינת לעשות שינוי.





הומת של פסג בחיים

מאיה גולדברג מדריכת הורים גרושים
inst: maya-goldberg.horim

גלגל החיים

עכשיו כשהחיים שלך פרוסית לפניך,

הסתכל/י

האם יש תחום שהיית רוצה לשנות?

מה תוכל/י לעשות כדי לעשות שינוי בתחום זה?

שאלות מנחות לשימוש בגלגל החיים:

- באיזה תחומים היית רוצה להתמקד?
- אילו שינויים היית רוצה לעשות?
- מה נדרש כדי להשיג את השינוי?
- מהם הצעדים הראשונים שתוכל/י לעשות?
- מהי הצלחה מבחינתך?
- מי יכול לעזור לך בדרך?



הומת של פאט בחיים

מאיה גולדברג מדריכת הורים גרושים
inst: maya-goldberg.horim