



Вы держите в руках планер. Его можно использовать как обычный ежедневник, а можно сделать инструментом для урегулирования своего жизненного баланса.

Жизнь каждой женщины разнообразна. В ней есть самые разные сферы: дом, дети, работа, муж или личная жизнь, здоровье, друзья и много чего еще. И когда в каждой из этих сфер вы чувствуете полноту и удовлетворенность, то возникает удивительное ощущение, что вы живете в балансе, в равновесии, в гармонии с собой.

Этот планер может помочь вам отслеживать, где и когда вы теряете это равновесие. Где и когда одна из сфер начинает перетягивать на себя большее количество энергии, времени, внимания, оставляя без ресурса другие. Если это вовремя заметить, осознать причину, то свой жизненный баланс можно вернуть.

## Как отслеживать равновесие?

Можно расставлять ежедневные приоритеты сознательно, отмечая, какой сфере вы сегодня планируете уделить больше внимания, и анализируя в конце дня, что же получилось по факту. Это традиционный подход.









Но я предлагаю сыграть в трансформационную психологическую игру. Для этой игры нам понадобится игральный кубик. Наверняка вы найдете его в настольных играх вашего ребенка. А можно вырезать и склеить его самостоятельно – раскладку вы найдете в самом конце книги.

## Правила просты

Шесть граней кубика – это шесть важных жизненных сфер.

Важных для вас. Вы сами назначаете, какая грань какую сферу будет обозначать в вашей игре.







Например, так:

-  – семья
-  – работа
-  – дом, уют
-  – хобби, развлечения
-  – здоровье, красота
-  – саморазвитие











Или так:

-  - муж
-  - дети
-  - друзья
-  - проект
-  - здоровье, спорт
-  - духовное развитие

Или так:

-  - личная жизнь
-  - учеба
-  - бизнес
-  - благотворительность
-  - отдых
-  - здоровье

**Каждое утро, сразу после пробуждения, или вечером перед сном** вы бросаете кубик и смотрите, какая выпадет грань. Именно эта сфера и будет ведущей в течение дня. Зарисуйте выпавшую грань кубика рядом с датой – это будет напоминанием.

Вы можете проживать свой день как обычно, но



при этом держать в уме, что сегодня, например, день мужа. А значит, нужно постараться найти время, чтобы сделать ему приятное. Или сегодня день, когда в приоритете дети. Может быть, какие-то дела получится сдвинуть на завтра, чтобы вечером найти время поиграть с детьми?

По теории вероятностей, все грани кубика в течение года будут выпадать примерно одинаковое количество раз. Но есть еще одна известная мысль, что все в нашей жизни не случайно. **Если три раза подряд выпадает одна и та же грань кубика и предлагает вам сосредоточиться на какой-то сфере жизни, надо задуматься.** Возможно, именно туда сейчас важно направить внимание. Игра, диктующая нам, что сегодня поставить во главу угла, позволит развить гибкость и спонтанность.

А главное – научит в привычной рутине уделять внимание главной теме дня.

Вечером вы анализируете прожитый день, задавая себе вопрос, получилось ли у вас сделать темой дня то, что было намечено, или по факту все получилось совсем иначе.

Например, выпала та грань, которая про дом и уют, а реально вы в командировке и весь день думали о работе. Поэтому рядом вы рисуете ту грань кубика, которая отвечает за работу. В конце меся-



ца можно будет проанализировать, в какую сферу вы привычным образом скатываетесь чаще всего.

Кубик вы кидаете 5 дней в неделю, с понедельника по пятницу. В субботу и воскресенье ведущую сферу вы выбираете сами, ориентируясь на потребности.

Играйте с любопытством, и пусть игра поможет вам лучше понять себя и найти баланс.

Какие шесть важных жизненных сфер выделите вы?



.....



.....



.....



.....



.....

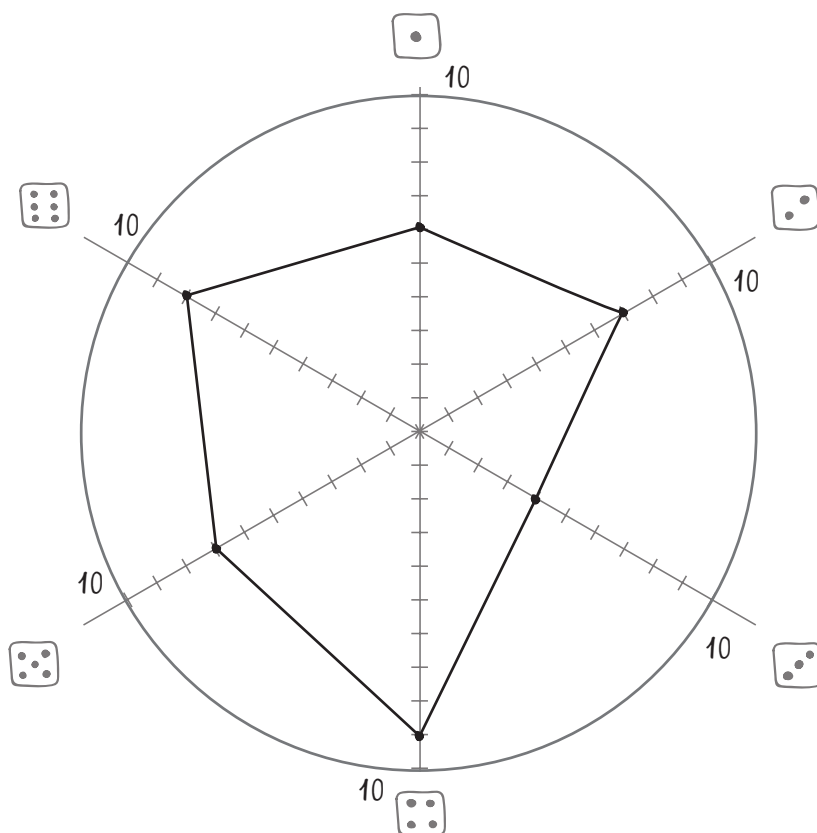


.....



## Колесо баланса

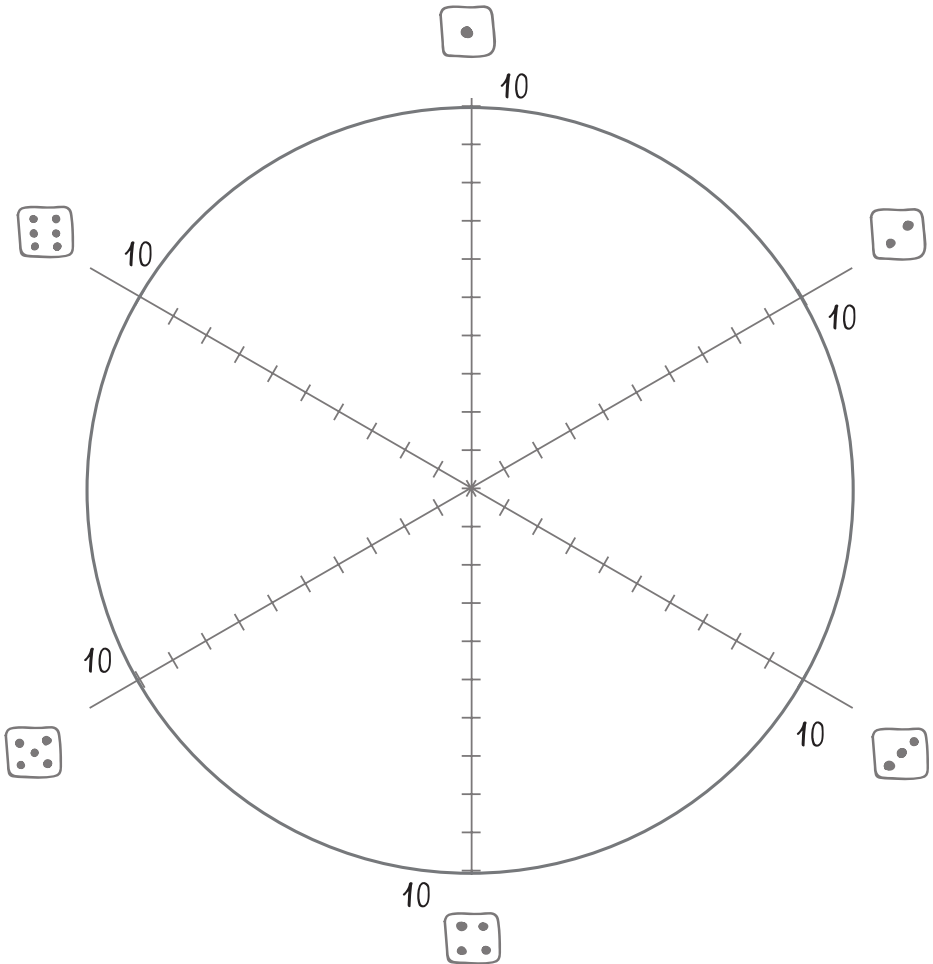
Проанализировать себя вам поможет Колесо жизненного баланса. Нарисуйте круг и поделите его на 6 сегментов. На каждом радиусе нанесите по 10 делений. Получится шкала. Оцените на этой шкале (от 0 до 10), насколько вы удовлетворены той или иной сферой своей жизни. Скорее всего, получится что-то кривое и неровное. Есть над чем поработать!



Что в этой сфере должно измениться, чтобы можно было поставить 10?



Попробуйте сами:





Что должно измениться в вашей жизни в течение года, чтобы удовлетворенность каждой из этих сфер вы оценили на 10?



.....



.....



.....



.....



.....



.....









## Мои задачи на месяц

Перед началом каждого месяца напишите свои желания и задачи. Все, что хочется и что реально воплотить в этом месяце. В каждую из шести важных для себя жизненных сфер напишите по три самых значимых задачи или желания.

Подумайте: в какие зоны попадают ваши желания?

Не забыли ли вы сформулировать желания для сферы, которая «провисла» в Колесе баланса?

Что можно сделать для наведения порядка в этой сфере?

Напротив каждого пункта есть квадратик, куда в конце месяца нужно будет поставить знак:



– выполнено



– частично выполнено



– не случилось



– желание/задача переносится на следующий месяц

Ответьте себе на вопрос: в какой сфере вы были наиболее активны в этом месяце?

Подведя итоги, переверните лист и на его обороте напишите, за что вы можете быть благодарны себе и окружающим, оглядываясь на прошедший месяц.



Месяц



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

