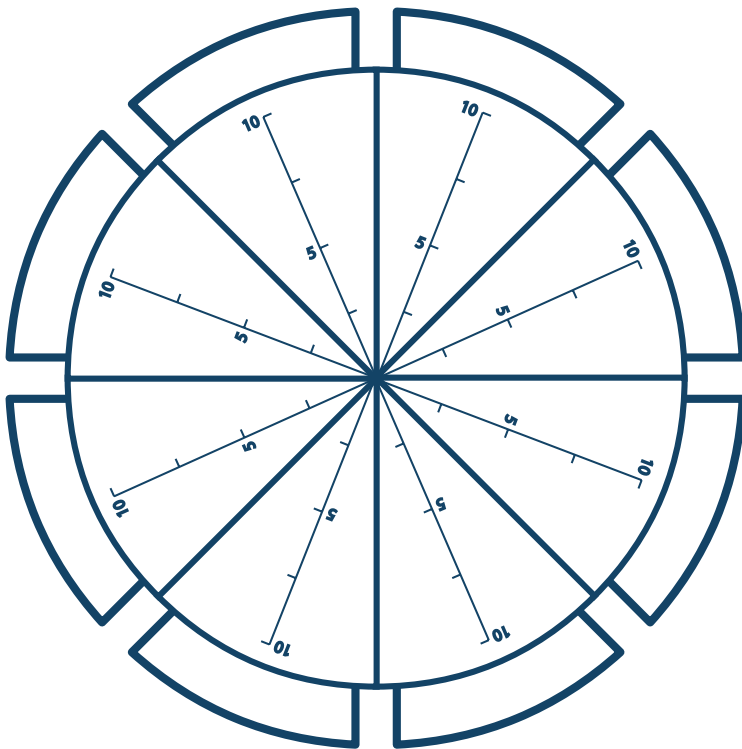




Мій Пиріг Балансу Життя



Позначте кожен шматочок пирога важливою для вас сферою свого життя (наприклад, сім'я, друзі, здоров'я, робота, відпочинок, освіта, гроші тощо).

Оцініть свій рівень задоволення для кожного, поставивши крапку на шкалі всередині кожного шматочка пирога. З'єднайте точки, щоб створити зовнішній периметр вашого пирога.

Щоб рухатися до більш збалансованого життя, виділіть собі більше часу на місця, де є прогалини – ті місця, де не вистачає частинок вашого пирога.

Розташуйте кожен сферу свого життя, яка є для вас найважливішою. Потім поставте оцінку з 10, наскільки ви зараз задоволені кожною категорією.	Оцінка
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
Які зміни та плани ви можете зробити, щоб покращити сфери свого життя, які для вас найбільш важливі?	

Ця вправа та графіка засновані на роботі Джулії Кемерон «Шлях художника» та використовуються з дозволу видавництва Penguin

