1. Zaznacz dla każdego obszaru poziom swojego zadowolenia od 0 do 10.
2. Zamaluj cały fragment do zaznaczonego poziomu

*Kategorie koła życia możesz dowolnie zmieniać, tak aby odzwierciedlały Twoją sytuację.*

**Koło życia**

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

Relaks i rozrywka

Duchowość  
 i emocje

Zdrowie   
i kondycja fizyczna

Szkoła

Rodzina

Rozwój osobisty

Finanse

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

Znajomi   
i przyjaciele

**PYTANIA**

1. **Co czujesz, kiedy patrzysz na swoje koło życia?**
2. **Które z części koła oddziałują na siebie wzajemnie? Jak się z tym czujesz?**
3. **W których obszarach, jesteś najbardziej zadowolona lub zadowolony ze swoich osiągnięć?**
4. **W których obszarach chcesz poprawić poziom swojego zadowolenia?**
5. **W której części chcesz poprawić poziom w pierwszej kolejności?**
6. **Jak wygląda aktualna sytuacja w tym obszarze? Z czego jesteś zadowolona/-y? Co jest dla Ciebie najważniejsze?**
7. **Jak chcesz, aby wyglądał ten poziom po zmianie?**
8. **W jaki sposób ta zmiana wpłynie na Twoje życie?**

1. **Jak wpłynie na inne obszary?**
2. **Jakie jedno zadanie podejmiesz, aby podnieść poziom zadowolenia w wybranym obszarze?**