



*«Жизнь как велосипед:
чтобы двигаться вперёд,
нужно удерживать равновесие».*

Часто в нашей жизни не хватает именно равновесия. Баланса. Гармонии. Разнонаправленные цели, противоречащие друг другу люди, множественные сферы, разные уровни. Часто за каждодневными деревьями мы теряем лес, за взятыми высотами — глубину.

Как привести свою жизнь к балансу? Как жить именно так, как хочется? И что такое для Вас вообще говоря насыщенная и полноценная жизнь?

Ниже Вы найдёте список вопросов, ответы на которые помогут Вам понять, что Вам хотелось бы изменить, что улучшить, как сделать шаг к насыщенной и качественной жизни.

Вы можете ответить на них самостоятельно, хотя, конечно, с помощью коуча сделать это будет намного легче и эффективнее!

© zj

Притворова Александра, коуч баланса жизни
apritvorova.ru



УДОВОЛЬСТВИЯ

От чего на данный момент своей жизни Вы получаете самое большое удовольствие?

Помните ли Вы, какие занятия Вам особенно нравились в детстве? Какими из них Вы можете продолжать заниматься и сейчас хотя бы иногда?

Что из того, что приносит Вам удовольствие и удовлетворение, Вам хотелось бы делать каждый день?

Какое занятие приносит Вам вдохновение и удовольствие, и при этом Вам редко удается им заниматься? Каким образом Вы могли бы выделить для него время уже на этой неделе?

Чем Вы готовы заниматься по меньшей мере год без перерыва? Присутствует ли это занятие в Вашей жизни сейчас?

Часто ли Вы путешествуете? Приносит ли Вам это удовольствие? Что можно было бы изменить, чтобы удовольствие стало еще большим?

Есть ли такие занятия, моменты, места, люди в Вашей жизни, которые приносят Вам наивысшее удовольствие, единение с собой, ощущение потока?



Работа, цели

Хорошо ли Вы знаете свои ближайшие действия, шаги?

Понимаете ли Вы четко иерархию задач, какие проекты самые важные для Вас?

Есть ли у Вас план задач на сегодня? На эту неделю? Знаете ли Вы свои цели на год, на пять лет, на десять лет?

Вдохновляют ли Вас Ваши рабочие цели?

Определяете ли Вы каждую неделю три главные задачи?

А самую важную задачу дня?

Есть ли у Вас утром образ успешного рабочего дня?

Как Вы определяете, что на сегодня вся необходимая работа сделана?

Было бы для Вас полезно делать перед окончанием работы общий обзор дня?

Что для Вас продуктивней — работать по расписанию или по вдохновению?

Как Вы можете оптимально распределить свою рабочую нагрузку по дням недели?

Вознаграждаете ли Вы себя за свершения, успехи и победы?



Семья, близкие

Как часто Вы общаетесь со своей семьей?

Насколько глубоко и искренно Вы взаимодействуете со своими близкими? Что Вам хотелось бы изменить в отношениях с ними?

Есть ли у Вас планы на дальнейшую или будущую семейную жизнь, как бы Вы хотели, чтобы развивались Ваши отношения с супругом (супругой)?

Что могло бы сделать Ваши отношения еще более глубокими и плодотворными?

Соответствует ли то время, которое Вы проводите с семьей и близкими — их важности для Вас, их месту в Вашей жизни?

Достаточно ли у Вас друзей?

Довольны ли Вы взаимоотношениями со своими друзьями?

Что могло бы сделать Ваши отношения с ними еще более глубокими и плодотворными?

Хотели бы Вы общаться с ними чаще?

Общаетесь ли Вы со старыми друзьями, друзьями детства?



Здоровье

Достаточно ли Вы спите?

Устраивает ли Вас качество Вашего сна, что можно было бы улучшить в этой сфере?

Удается ли Вам спать тогда и столько, сколько хочется, например, устроить себе краткий сон в течение дня?

Сбалансировано ли Ваше питание?

Получаете ли Вы полноценное удовольствие от еды?

Знаете ли Вы, какая еда делает Вас более энергичным, а какая отнимает силы?

Продумана ли Ваша диета, подходит ли она Вам?

Как часто ли Вы едите спокойно и размеренно, наслаждаясь каждым кусочком пищи?

Занимаетесь ли Вы регулярно каким-либо видом спорта или другой физической активностью?

Бываете ли Вы на свежем воздухе, особенно перед сном?

Что приносит Вашему телу наибольшее удовольствие? Как Вы могли бы уделить этому достаточное время?



Быт

Получаете ли Вы удовольствие от той работы по дому, которую делаете?

Возможно, какие-то Ваши занятия можно облегчить, скомбинировать или перепоручить?

Как в Вашей семье распределена работа по дому?

Есть ли договоренности, которые пора установить или пересмотреть?

Есть ли однотипные задачи или не мешающие друг другу занятия, которые Вы можете сгруппировать и выполнять их таким образом быстрее и с большим удовольствием?

Какое состояние Вашего дома Вы считаете идеальным? Какие из шагов по приведению дома в такой вид Вам наиболее приятны?



Духовная жизнь

Есть ли у Вас хорошо работающие способы упорядочить своё внутреннее состояние?

Испытываете ли Вы благодарность за каждый прожитый день?

Есть ли религия, которую Вы исповедуете или которая Вам близка?

Анализируете ли Вы события дня перед сном?

Является ли для Вас ценностью духовный рост?

Знаете ли Вы, каковы Ваши высшие ценности, ради чего Вы живёте?

Можете ли Вы сказать, что Вы действительно помните об этих ценностях каждый день Вашей жизни?



Поддерживающая среда

Есть ли у Вас человек или группа людей, с которыми Вы регулярно встречаетесь и обсуждаете свои достижения и проекты?

Достаточно ли часто Вы бываете на природе?

Какое время суток для Вас самое плодотворное? Может быть, Вам проще заниматься с утра умственной деятельностью, а вечером — творческой, а, возможно, наоборот?

Какой распорядок дня Вам наиболее комфортен?

Что Вы можете прямо сегодня сделать, чтобы к нему приблизиться?

Какие Ваши любимые способы побаловать себя?



Баланс

Все ли важным областям Вашей жизни Вы уделяете достаточно внимания?

Каким именно сферам и каким образом Вы хотели бы уделить больше времени и сил, чтобы Ваша жизнь была более насыщенной и полной?

Можете ли Вы описать, что такое для Вас насыщенная, полная жизнь?

Если б Вы были золотой рыбкой, что бы Вы сделали для себя?



Уверена, что эти вопросы помогли Вам прояснить для себя какие-то моменты Вашей жизни, сферы, требующие внимания, выявить что-то, что хотелось бы изменить, и понять, что можно было бы сделать прямо сейчас.

И конечно, вместе с коучем любой процесс жизненных изменений происходит гораздо быстрее и легче!

Я буду рада помочь Вам на Вашем пути.

С уважением,
Александра,
коуч жизненного баланса

apritvorova.ru
apritvorova@gmail.com
skype apritvorova
+7 916 781 68 52