

چرخ زندگی

هدیه همراهی سید علی احمدی

اول به هر سوال از ۱ تا ۵ نمره دهید . عدد ۱ کمترین میزان تطبیق با واقعیت و عدد ۵ بیشترین میزان تطبیق با واقعیت را در زندگی شما نشان می دهد. سپس اعداد را جمع کنید و در قسمت امتیاز نهایی یادداشت فرمایید. در آخر تمام اعداد را به جدول منتقل کنید و چرخ زندگی تان را ترسیم نمایید.

★ پیشنهاد می کنم این جزوه را پرینت کنید و هر سه ماه یک بار چرخ زندگی تان را رسم کنید و با هم مقایسه کنید تا به بهترین شکل بر روند پیشرفت تان نظارت داشته باشید.

روابط عاطفی و خانوادگی

در هفته حداقل ده ساعت از وقتم را به طور کامل با خانواده ام می گذرانم .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

در هفته حداقل یک بار با دوستانم دور هم جمع می شویم .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

هیچ کس در زندگی ام وجود ندارد که او را کاملا نبخشیده باشم .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

به شکل جدی ذهنم درگیر این مسئله می کنم که چطور همسر ،
والدین یا دوست بهتری باشم .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

واقعا دنبال راه هایی هستم که دوستان و خانواده ام را در راه
رسیدن به موفقیت پشتیبانی کنم .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

مسئولیت کامل تضاد ها و اختلاف هایی که در روابطم به وجود می
آیند ، می پذیرم

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

به کسانی که با آنها زندگی می کنم یا افرادی که با آنها کار می کنم ،
اعتماد دارم .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۱۰۰ درصد با اشخاصی که با انها زندگی و کار می کنم ، صادق هستم

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

برایم بسیار آسان است که به دیگران متعهد باشم و به آم تعهد
پاییند باشم .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

تشخیص می دهم چه زمانی به کمک نیاز دارم و به موقع درخواست
کمک می کنم

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

نمره نهایی

وضعیت جسمانی

من هر هفته سه بار تمرینات قدرتی انجام می دهم .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

من هر هفته سه بار تمرینات ورزشی هوازی (مثل دوومیدانی)
انجام می دهم .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

من هر هفته سه بار تمرینات کششی یا یوگا انجام می دهم .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

در یک روز عادی بیش از یک ساعت تلویزیون تماشا نمی کنم .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

من هر روز صبحانه میل می کنم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

هرگز غذای آماده (فست فود) نمی خورم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

هر روز حداقل ۳۰ دقیقه از وقتم را بیرون از خانه سپری می کنم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

هر شب ۸ ساعت خواب آرام دارم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

در روز بیش از یک نوشیدنی کافئین دار نمی نوشم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

در روز حداقل ۸ لیوان آب می نوشم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

نمره نهایی :

کسب و کار

از روز قبل ، برنامه روزانه ام را طرح ریزی می کنم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

اهدافم مکتوب هستند و آن ها را در محل مشخصی نصب کرده و
بازبینی می کنم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

شغلم را دوست دارم و هر روز با اشتیاق از خواب بیدار می شوم که
به سر کار بروم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

دائم از نظر کاری ، احساس موفقیت و رضایت می کنم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

نقاط ضعف و قوتم را در کار به خوبی مدیریت و کنترل می کنم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

اگر برایم مقدور بود ، کارم را بدون دریافت حقوق انجام می دادم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

هر روز به موقع نزد خانواده ام بر می گردم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

شغل کنونی ام این پتانسیل را دارد که نیاز های مالی من را در یک
سال بعد تامین کند .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

شغل کنونی ام این پتانسیل را دارد که نیاز های مالی من را در ده سال بعد تامین کند .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

شغلم این حس را به من می دهد که انسان مهمی هستم و تغییری در زندگی دیگران به وجود می اورم .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

نمره نهایی :

وضعیت مالی

برای درآمد نقشه هایی با جزئیات مشخص کرده ام و می توانم آنها را عملی کنم .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

سبد مالی حرفه ای و متنوع طراحی کرده ام .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

در هر ماه حداقل ۱۰ درصد درآمد را پس انداز می کنم .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

بدهی خاصی به کسی ندارم .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

یک حساب ذخیره برای تامین هزینه های مالی شش ماه از زندگی
ام در بانک دارم و از آن برداشت نمی کنم .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

احساس می کنم نسبت به کاری که انجام می دهم ف در آمد خوبی
دارم و حقی از من اجحاف نمی شود .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

وصیت نامه کامل و به روز دارم .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

خودم را بیمه کرده ام و برنامه مالی دارم که اگر اتفاقی برایم رخ داد
، خانواده ام از آن استفاده کنند .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

برای بازنشستگی ام برنامه ای با جزییات دارم که با تمایلات و
خواسته های بعد از بازنشستگی تطابق دارد .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

با درآمد خوب زندگی کرده و هرگز ولخرجی نکرده ام .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

نمره نهایی :

معنوی

خودم را شخصی معتقد می دانم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

هر روز حداقل ۲۰ دقیقه را به مراقبه و تفکر درباره زندگی ام می گذرانم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

دیگران مرا انسانی معتقد می دانند .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

با منابع معنوی ام ارتباط دارم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

هر روز به اعتقادات معنوی ام فکر و درباره آنها مطالعه می کنم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

هر روز به نیایش می پردازم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

سعی می کنم به دیگران درباره عقاید معنوی ام تعلیم دهم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

طبق عقاید معنوی ام زندگی می کنم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

دائم از معنویات کمک می گیرم تا مشکلاتم را حل کنم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

دائم از معنویات کمک می گیرم تا به دیگران کمک کنم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

نمره نهایی :

ذهنی

هر روز حداقل ۳۰ دقیقه مطالب آموز شی یا الهام بخش مطالعه می
کنم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

هر روز حداقل ۳۰ دقیقه به مطالب آموزشی یا الهام بخش گوش می
دهم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

به اخبار مرتبط به حرفه ام گوش می دهیم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

هر روز به دنبال اطلاعات آموزشی مرتبط با رشته کاری ام هشتم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

من یک مربی دارم و می توانم به او اعتماد کنم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

تمام دوستانم اثر مثبتی بر من دارند .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

هیچ گاه به شایعات توجه نمی کنم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

هر روز اهدافم را بازبینی می کنم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

هر روز آنچه باید قدردانشان باشم ، به یاد می آورم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

همیشه به درخوا ست هایی که با ارزش هایم تطبیق ندارند، نه می گویم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

نمره نهایی :

سبک زندگی

خارج از محیط کاری سرگرمی هایی دارم که حداقل سه بار در هفته به آنها پرداخته و لذت می برم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

حداقل ۲ بار در ماه رخداد های فرهنگی (مانند اپرا ، موزه ، تئاتر ، سینما و...) شرکت می کنم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

حداقل یک بار در سال به تعطیلات می روم .

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

هرچقدر بخواهم می توانم با خانواده ام وقت بگذرانم .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

هرچقدر بخواهم می توانم با دوستانم وقت بگذرانم .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

دائم دنبال ماجراجویی هستم و تجارب جدید کسب می کنم .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

احساس می کنم در روز برای انجام دادن کارهایی که باید اقدام کنم
و کارهایی که دوست دارم انجام بدهم ، زمان کافی دارم .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

هر روز به بهترین شکل ممکن سپری می کنم .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

هر روز زمانی را به رویا پردازی اختصاص می دهم .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

همیشه و هر روز در زمان حال زندگی می کنم .

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

نمره نهایی :

تمام نمرات را وارد لیست پایین کنید و سپس چرخ زندگی تان را رسم کنید.

نمره نهایی	ارزیابی زندگی
	روابط عاطفی و خانواده
	وضعیت جسمانی
	کسب و کار
	وضعیت مالی
	معنوی
	ذهنی
	سبک زندگی



چرخ زندگی (Wheel-of-Life)

راهنما : نمره ۵ مساوی ست با یک خط . نمره ۶ تا ۱۰ دو خط . نمره ۱۱ تا ۱۵ مساوی ست با سه خط . ۱۶ تا ۲۰ چهار و ۲۱ تا ۲۵ پنج خط . ۲۶ تا ۳۰ شش خط و ۳۱ تا ۳۵ هفت خط . ۳۶ تا ۴۰ هشت خط . ۴۱ تا ۴۵ را نه خط در نظر بگیرید و در نهایت ۴۶ تا ۵۰ را ده خط .

❖ برای ستون خانواده و روابط مشابهی ثبت کنید .

