



גלגל חיים אישי – הנחיות ושאלות

הנחיות למילוי הגלגל

לפניך גלגל ובו 14 תחומי חיינו.
חשובי וסמני על כל פלח/ תחום בחיך נכון לרגע זה, מהי מידת שביעות הרצון שלך מתחום זה, מ 0-100 (0 הכי פחות שבע/ת רצון).
חשוב:

* אין הכוונה למה ו/או לכמה יש או אין לך בתחום הזה, אלא עד כמה את/ה שבע/ת רצון ממה שיש (או אין לך) בתחום הזה.

לדוגמא:

1. בתחום הכספים: יתכן ויש לי מספיק כסף, ועדיין מבחינתי אני לא שבע/ת רצון, ולהיפך – אין לי מספיק כסף ועדיין אני שבע/ת רצון בתחום זה.
2. יתכן ואני רווקה ללא ילדים, אך מאד שבע/ת רצון מזה, או להיפך.

** מומלץ לכתוב את התאריך נוכחי על גבי הדף.

*** מומלץ לעשותו שוב בעוד 3/6 חודשים.

דוגמאות לשאלות למחשבה (לאחר מילוי הגלגל)

- ✓ איך היה לך למלא את הגלגל?
- ✓ האם הופתעת לחיוב/שלילה?
- ✓ כמה מהפלחים שסימנת הם מתחת ל-50% וכמה מעל?
- ✓ האם יש קשר בין הפלחים שסימנת בהם שביעות הרצון גבוהה/נמוכה?
- ✓ בתחום שסימנת הכי נמוך, למה?
- ✓ מה את/ה יכולה לעשות כדי להגדיל את שביעות הרצון שלך?
- ✓ איזה מבין הפלחים היית רוצה להגדיל את שביעות הרצון שלך?
- ✓ אם מילאת בעבר את הגלגל - במה הוא שונה?
- ✓ בהנחה שתמלא/י אותו בעתיד, במה הוא יהיה שונה?
- ✓ האם סימנת בפלח אחד או יותר 0% שביעות רצון?
- ✓ האם סימנת בפלח אחד או יותר 100% שביעות רצון?
- ✓ האם יש פעולה שאם תעשה/י, תגדיל/י את שביעות הרצון שלך ביותר מפלח אחד?
- ✓ האם את/ה רוצה לעשות את אותה פעולה?

אנו פה לכל שאלה/ עזרה

בהצלחה!
הילה וצוות ALL-IN

