

HAYAT PUSULASI

Her geniş kutunun ana kısmına, hayatın bu alanında sizin için neyin önemli veya anlamlı olduğuna dair bir kaç kelime yazın. Nasıl bir insan olmak istiyorsunuz? Ne yapmak istiyorsunuz? Nasıl güçlü yönler veya özellikler geliştirmek istiyorsunuz? Neyin savunucusu olmak istiyorsunuz?

Eğer herhangi bir kutu size alakasız geliyorsa bu sorun değil, o kutuyu boş bırakın. Eğer bir kutuda takılıp kalıyorsanız o soruyu atlayıp daha sonra tekrar dönün. Ve aynı kelimelerin birden fazla kutuda ya da her kutuda olması sorun değil.

Daha sonra her büyük kutunun üstte yer alan küçük karesine sizin için bu değerlerin hayatınızın bu alanında ne kadar değerli olduğunu düşünerek 0 dan 10 a kadar bir puan verin. (0= hiç önemli değil, 10= Son derece önemli). Eğer bir kaç karede aynı puan varsa bu sorun değil. Son olarak, her büyük kutunun altta yer alan küçük karesine şu anda bu değerlerle ne ölçüde etkili yaşadığınızı düşünerek 0 dan 10 a kadar bir puan verin. (0= hiç değil, 10= tamamen onlara göre yaşıyorum). Yine, bir kaç karede aynı puanın olması sorun değil.

Şimdi yazdıklarınıza iyice bakın. Bu tablo (a) sizin için hayatta ne önemli? ve (b) şu sıralar neyi ihmal ediyorsunuz? soruları hakkında size neler söylüyor?

Ebevenylik

Kişisel Gelişim

Boş Zaman

Maneviyat

Sağlık

İş

Çevre ve Toplum

Aile

Yakın ilişkiler

Sosyal ilişkiler

J. Dahl ve T. Lundren'in Living Beyond Your Pain isimli kitabından New Harbinger Yayınlarının izniyle basılmıştır.