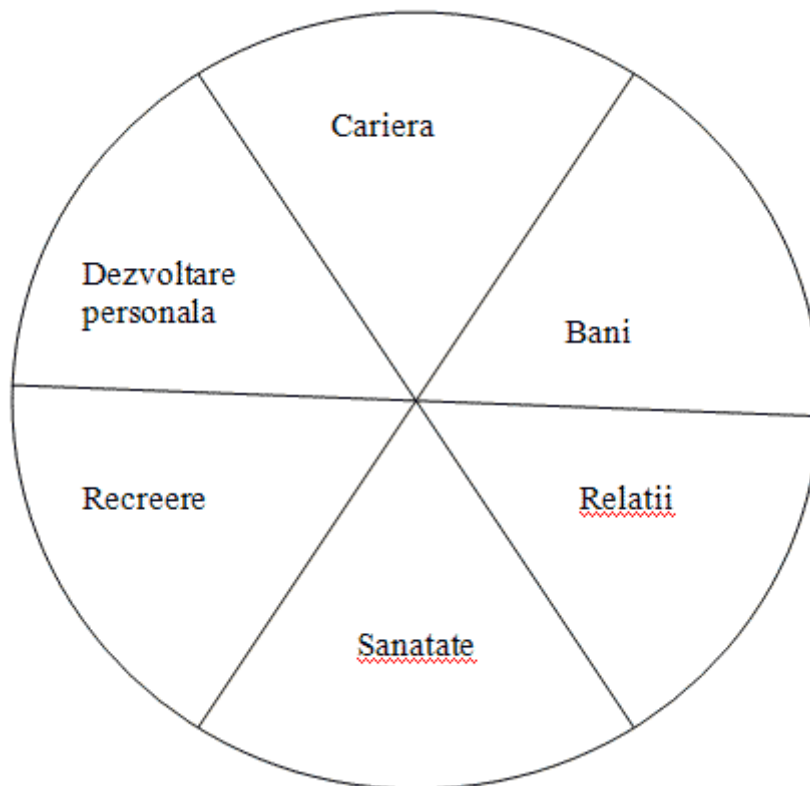


Cum să-mi analizez viața ?

ANALIZEAZĂ CERCUL VIEȚII

Acordă câte o notă fiecărui domeniu în parte folosindu-te de întrebările de mai jos.



Cariera

Îți place ceea ce faci?

Ești plătit/ă suficient?

Ai relații bune cu colegii?

Ești mulțumit/ă de performanțele tale?

Poți funcționa la cotele tale maxime?

Ai aspirații pe care îți dorești foarte mult să le realizezi?

Banii

Cât de prosper/ă te simți?

Trăiești pe măsura veniturilor sau le depășești?

Îți place să-ți împarți veniturile cu alții?

Care este venitul tău actual? Câți bani te-ar satisface?

Te temi de sărăcie?

RELAȚII

Există probleme recurente în relațiile tale de iubire ?

Crezi că ești demn/ă de o relație?

Dorințele tale se potrivesc cu cele ale partenerului?

Te simți iubit/ă?

Te simți confortabil cu sexualitatea ta?

Ești mulțumit/ă de viața ta sexuală?

Sănătate

Faci exerciții fizice?

Mănânci sănătos? Fă o analiză a modului în care manânci și vezi ce concluzii tragi. Ai sau nu grijă de sănătatea ta?

Îți faci controale periodice? Conform vârstei?

Care sunt viciile tale? Aici intră inclusiv un mod de gândire negativ



Recreere/ Hobby

Cum îți petreci timpul?

Ce ai făcut pentru pasiunile tale?

Îți cunoști pasiunile?

Când a fost ultima dată când te-ai ocupat de pasiunile tale?

Știi că pasiunile îți hrănesc sufletul și încrederea în tine?

Dezvoltare personala și spiritualitate

Câte lucruri știi despre tine?

Când ai stat ultima dată de vorbă cu tine?

Care este menirea ta?

Îți cunoști adevăratul potențial? Care este acesta?

Crezi într-o forță superioară ție?

Ești conștient/ă de valoarea ta?

Acum, că ai analizat fiecare domeniu din viața ta, acordă o notă.

De la 0 la 10. Stabilește ce înseamnă 10 pentru tine. 😊

Alege un singur domeniu din viață (care crezi tu că este mai important pentru tine) și începe să lucrezi cu el.

- Vezi ce ți-ai dori în schimb?
- Cum crezi că te va impacta acest lucru?
- Ce schimbări ești dispus/a să faci chiar acum?
- Ce strategie te-ai gândit să aplici?
- Scrie-ți strategia și trece fiecare lucru pe care vrei să-l faci pentru a-ți crește satisfacția.
- Cum crezi că te vei simți când vei reuși?
- Ce ai descoperit despre tine și viața ta ?
- Care sunt aspectele pozitive de care te bucuri?

PS: Răspunde la toate întrebările pe care le-ai întâlnit și în video. Ele te ajută să capeți claritate dar și să descopri lucruri despre tine și viața ta!