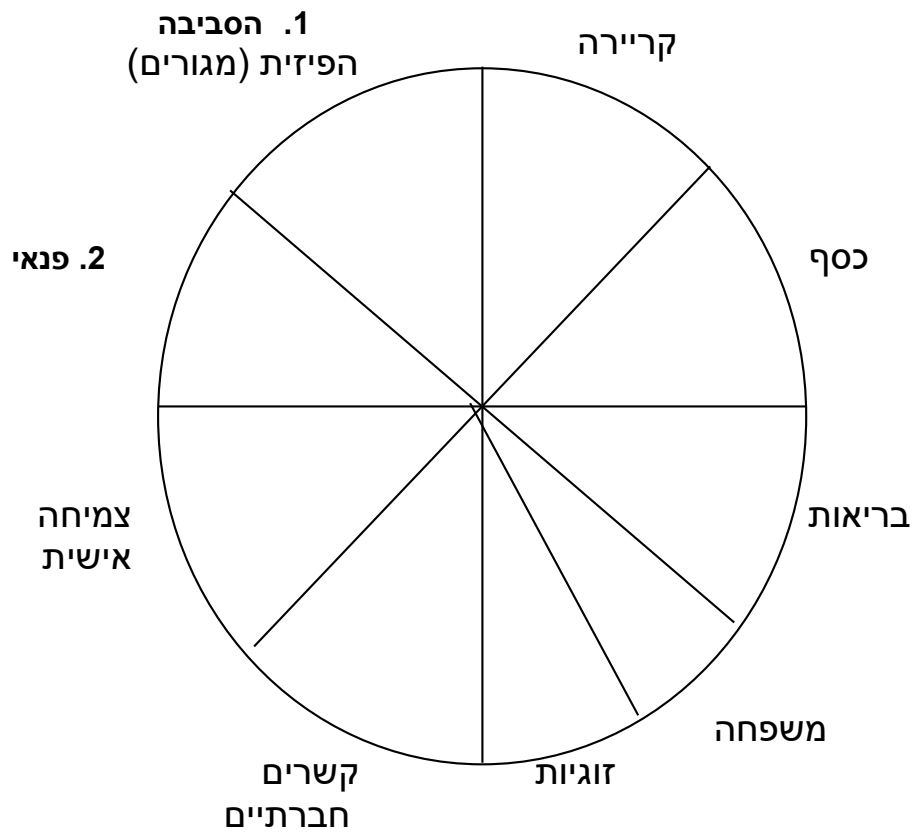


# גלגל החיים

1. נא לתת ציון מ-1 (נמוך) עד 10 (גבוה) לגבי רמת השביעות רצון שלך בכל תחום. תן/י שם לגלגל החיים.



## שאלות על גלגל החיים

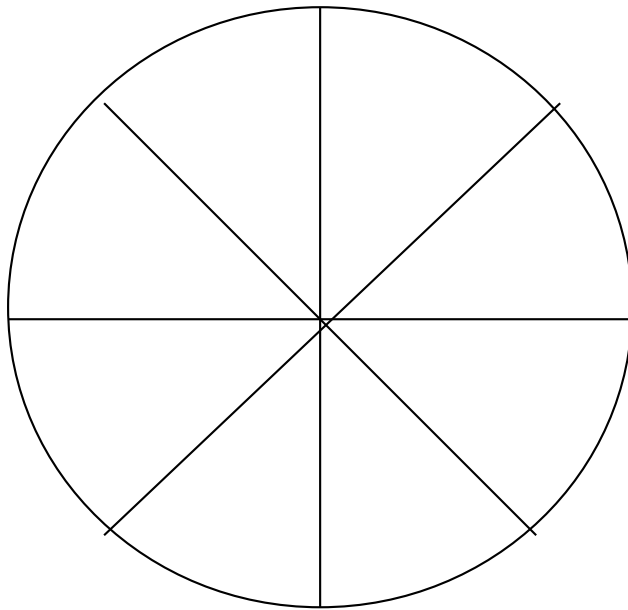
משימת הגלגל החיים היא כדי לעשות את האבחון לגבי המצב המצוי מול המצב הרצוי, ומה הפער בין המצוי לרצוי.

להסתכל על גלגל החיים ולראות אם הוא מאוזן.

1. איך את מרגישה לגבי גלגל החיים?
2. מה את לומדת ממנו?
3. איזה תחושות זה גורם לך?
4. אילו תחומים דורשים שינוי?
5. באיזה פלח את בוחרת לעשות שינוי, כך שאם תעשי בו שינוי זה ישפיע על כל הפלחים האחרים?
6. איך תרגישי אם תעשי בו שינוי?
7. מי תהיי שם?
8. להסתכל על פלחים שיש בהם ציון גבוה ולשאול : בזכות מה השגת בו ציון גבוה? מה איפשר לך להגיע לציון גבוה?
9. מה יביא אותך לציון הבא בפלח שבו רוצה לעשות שינוי?
10. האם יש פלחים שרוצה להוסיף?
11. לבחור את הפלח שרוצה לעבוד עליו ולבנות גלגל חדש עם פרמטרים משלו.
12. לתת ציונים לרמת שביעות הרצון נכון להיום בגלגל החדש.

## גלגל החיים

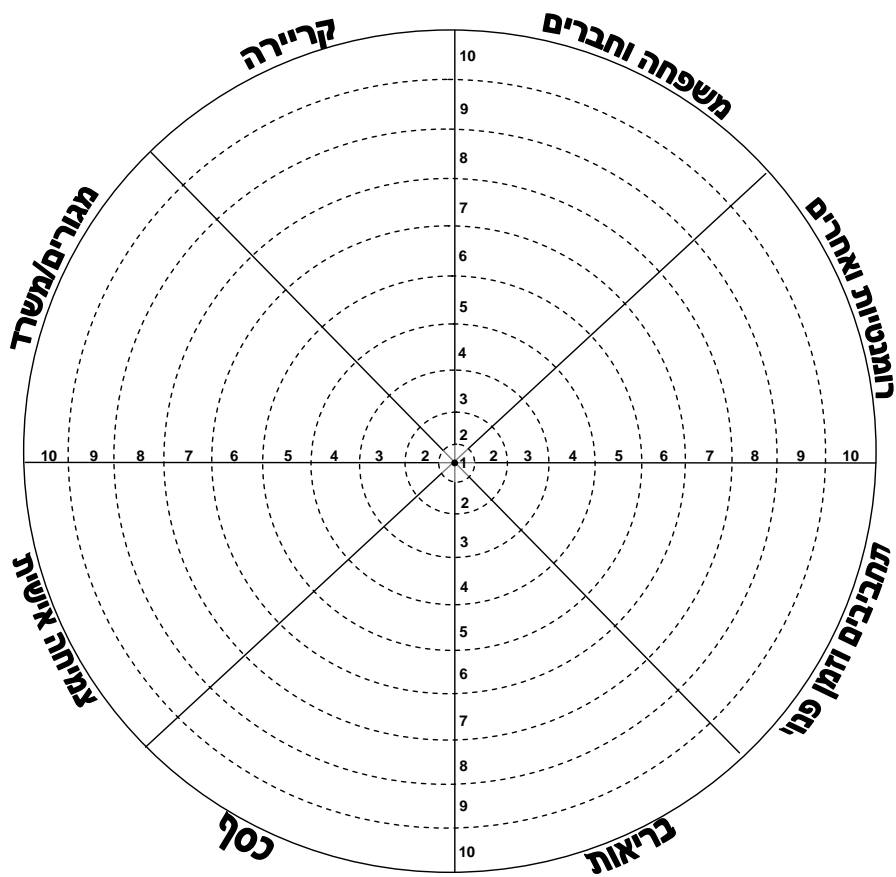
1. נא להכניס לכל חלק תחום מחייך. אפשר להכניס תחומים שכבר ציינת, אפשר להכניס גם תחומים חדשים. כמו כן ניתן לאחד תחומים. כגון: זוגיות עם צמיחה אישית ולקרוא להם בשם חדש.
2. נא לתת שם חדש לגלגל החיים.



# אלף החיים

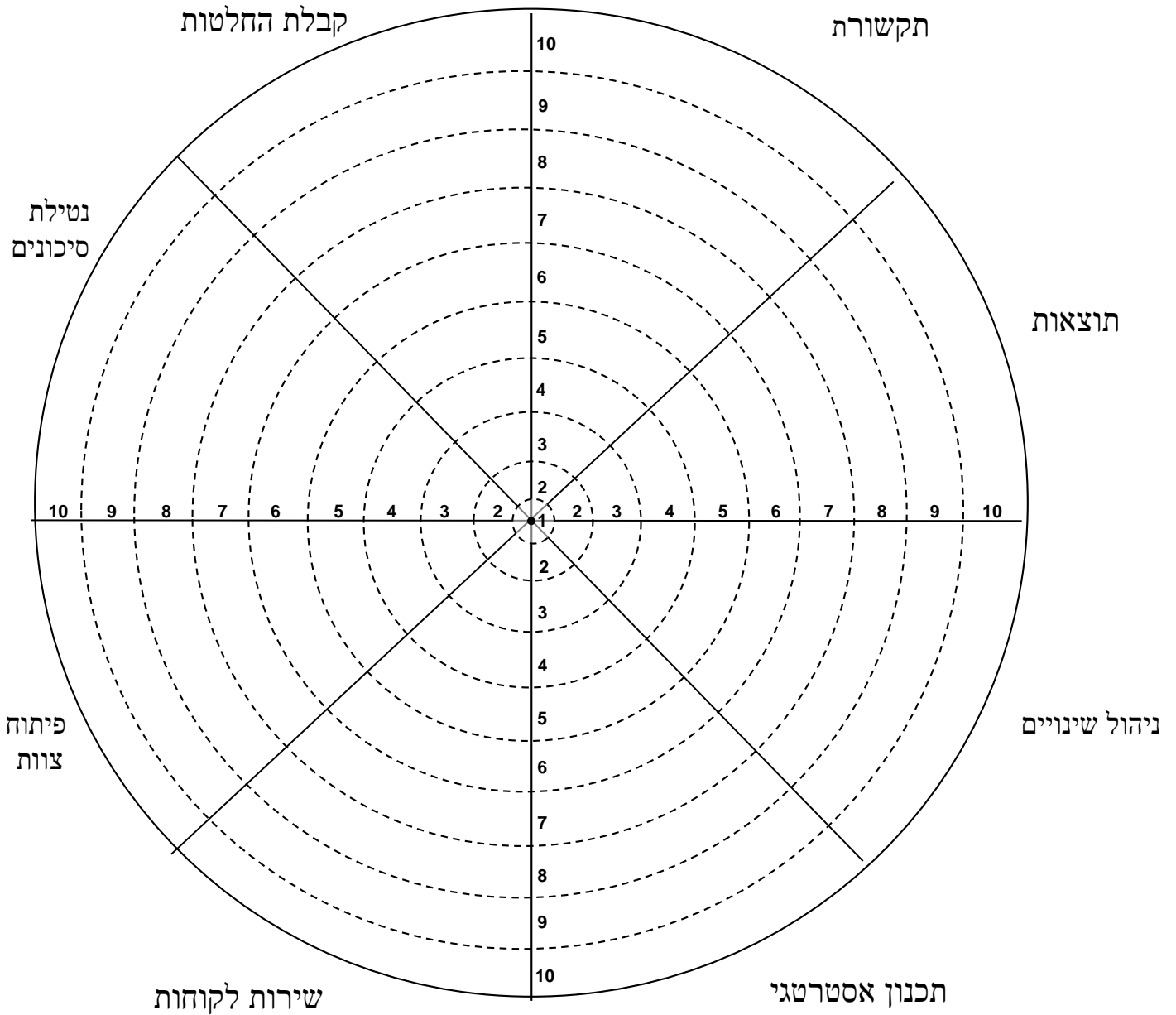
2. תני ציון מ-1 (נמוך) עד 10 (גבוה) לגבי רמת שביעות הרצון שלך בכל תחום.  
תן/י שם לגלגל החיים שלך.

שם: \_\_\_\_\_ תאריך: \_\_\_\_\_



# גלגל כישורי ניהול

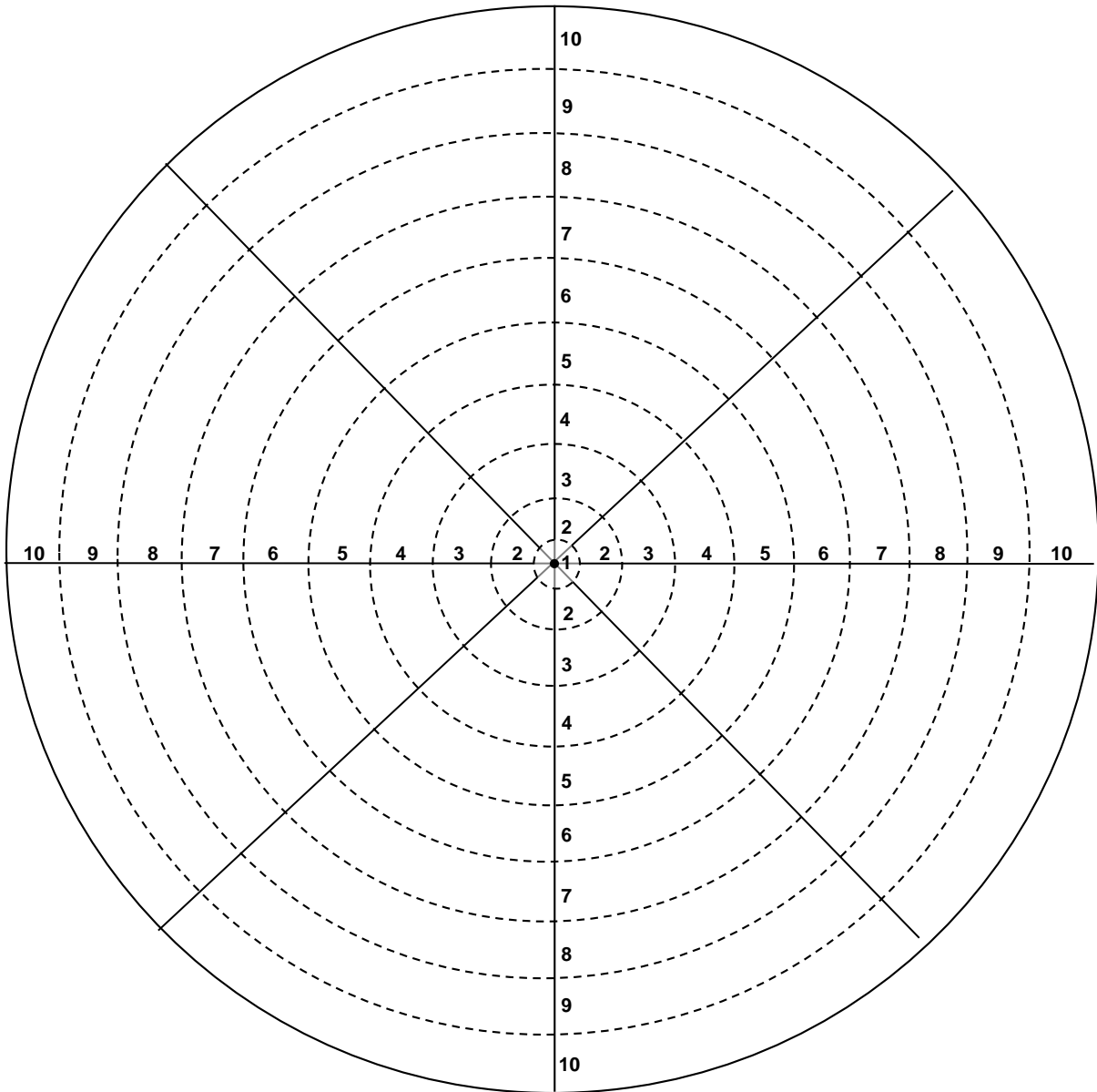
שם: \_\_\_\_\_



שמונה מיקטעים בגלגל החיים מייצגים איזון  
מרכז העיגול מסמל רמת שביעות רצון נמוכה

# גלגל העדיפויות

שם: \_\_\_\_\_



## שאלון למדידת שביעות רצון

תמדוד את שביעות הרצון שלך נכון לרגע זה.

תהיה כן עם עצמך ! עד כמה אתה שבע רצון עכשיו? בסקלה מ: 1-20

- 20/ ..... 1. כמה אתה שבע רצון מחייך הרוחניים?
- 20/ ..... 2. כמה אתה שבע רצון מהקריירה שלך?
- 20/ ..... 3. כמה אתה שבע רצון מחיי המשפחה שלך?
- 20/ ..... 4. כמה אתה שבע רצון מהבריאות הפיזית שלך?
- 20/ ..... 5. כמה אתה שבע רצון ממצבך הכלכלי?
- ..... : סה"כ לחבר את המספרים

### 1. אתה % ..... מרוצה

באיזה תחום מהתחומים מעל יש צורך לעשות שיפור ?

באיזה תחום יש לך את המאבק הגדול ביותר?

אם לא תעשה שינוי בכך עכשיו, כמה זמן תמשיך לחוש את הכאב של כשלון בחייך?

שנה אחת, שנתיים, 5 שנים, 10 שנים, 20 שנים?

אם לא תעשה את השינוי עכשיו, מה תהיה התוצאה שתקרה?

- מצב כלכלי לא טוב
- בריאות כרונית לא טובה
- יחסים לא טובים
- לעבוד בעבודה ששונא?





## מה אני לא רוצה, ומה אני כן רוצה – רשימת ניגוד

אפשר למלא עם המתאמן בפגישה או בבית כמשימה.

בשלב הראשון מבקשים מהמתאמן למלא מה לא רוצה בחייו, אח"כ מול כל משפט של לא רוצה לכתוב מה אני כן רוצה. אפשר בשלב השני לגזור את רשימת הלא רוצה ואז המתאמן נשאר עם מה כן רוצה. וזה יכול לעזור לו להתכונן לחלום, או אח"כ לעבות אותו.

כמו כן כל פעם שמתאמן מתלונן על מה שלא רוצה בחייו ועל קושי, מומלץ לשאול אותו - אז מה אתה כן רוצה? ולהעביר אותו לפסים של חיוביות ושל עתיד.

לשאול את המתאמן: מה מוכן לעשות? (הוצאה לפעולה)

אז מה אני כן רוצה בנושא	דברים שאני לא אוהב/ת בנושא