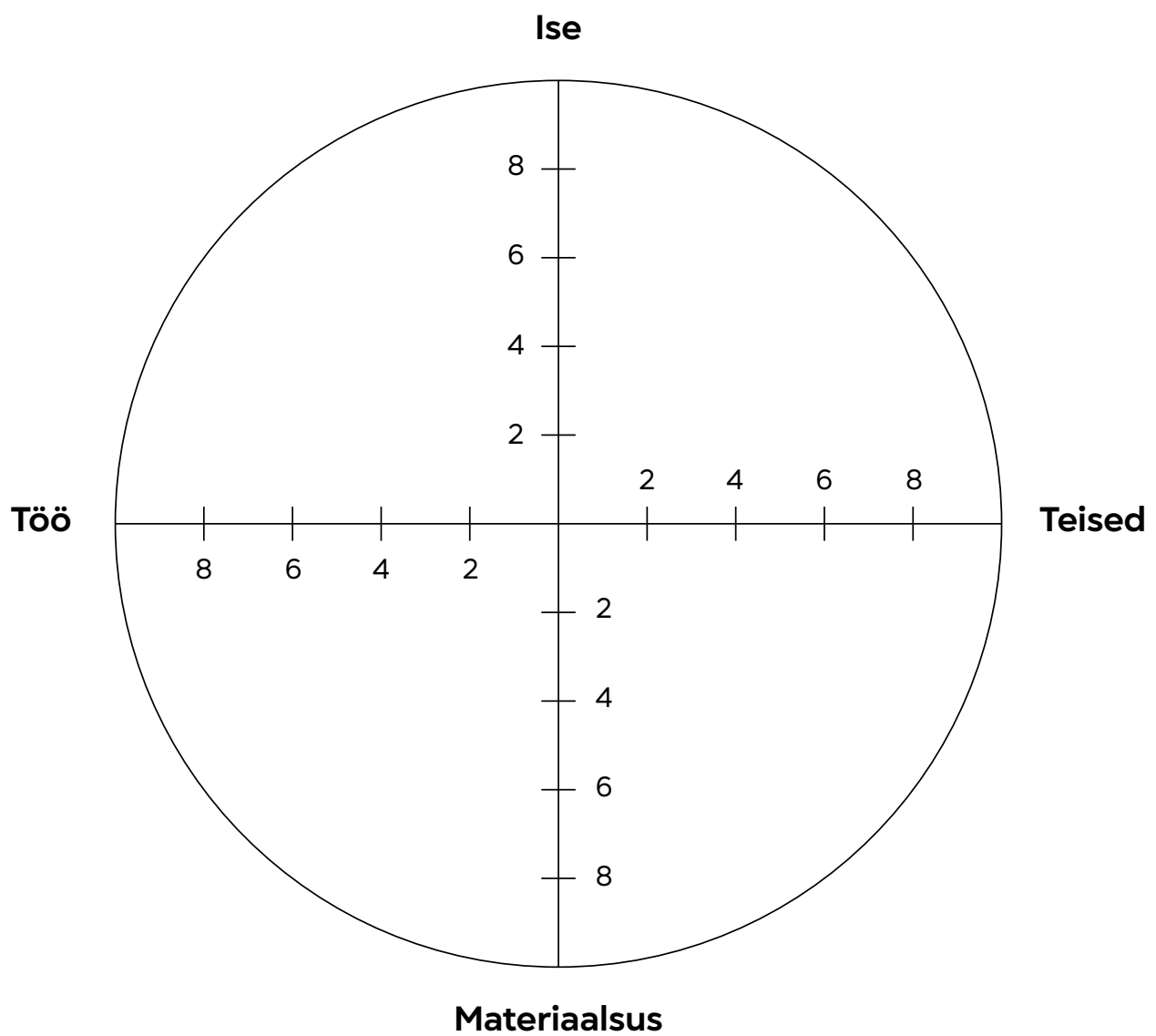


Eluratas

1. Milline on Sinu iga eluvaldkonna skoor täna?
2. Joonista oma tänane eluratas.

Täna



Kuhu on oht välja jõuda?

- Vaata oma tänast eluratast. Samas vaata ka oma elu viimase 3-5 aasta peale ja mõtle, kuhu Sa tänaseks välja oled jõudnud.
- Mõtle oma elu järgmise olulise murdepunkti peale või lihtsalt ajas ca 5 aastat edasi.
- Kui lubad senistel trendidel jätkuda ning kui Sa oma elu mingites sfäärides ise aktiivselt jõulisi muutusi esile ei kutsu, siis kuhu on Sul reaalne oht välja jõuda?
- Mõtle negatiivsete stsenaariumide peale, mis pole kõige halvemad, kuid on küllalt tõenäolised.

	Oluline murdepunkt vanuses _____ ja aastal _____
Mina ise	
Mina ja teised	
Mina ja töö	
Mina ja materiaalsus	

Kui asjad ka tegelikkuses peaksid nii minema, siis kuidas Sa ennast tunneksid?

Eluratta ümmarguseks muutmine - mis probleeme kohe lahendama hakata?

1. Vali 2 valdkonda, mis (sissepoole suunatult) kõige enam eluratast loperguseks teevad (kus on lohud, mitte muhud)?
2. Kas need on valdkonnad, mille seisukorda oled kõige süsteemsemalt eiranud? Kas nende pärast koged kõige enam stressi ja valu?
3. Vali vastavalt soovile 2 valdkonda, milles tahad kiiresti nähtavaid muutusi kogeda. Millist skoori soovid nendes 2 eluvaldkonnas ühe kuu pärast näha?
 - a. Mis peab kummaski valdkonnas muutuma, et soovitud skoor oleks kuu pärast käes?
 - Millise vajakajäämise soovid likvideerida? Millise probleemi lahendada? Millisest valust lahti saada?
4. Joonista oma eluratas nagu Sa seda kuu aja pärast näha tahad.

Mina ja _____

Täna

Kuu aja pärast

1 asi, mis peab muutuma:

Mina ja _____

Täna

Kuu aja pärast

1 asi, mis peab muutuma:

Kuu aja pärast

