

Agnieszka Iwanicka

Koło życia

Teens & Adults

2025

Autorka:

Agnieszka Iwanicka

[Agnieszkalwanicka.pl](https://agnieszkalwanicka.pl)

Język:

różne



[Instagram.com/panizklasa](https://www.instagram.com/panizklasa)



[Facebook.com/panizklasa](https://www.facebook.com/panizklasa)



Będzie mi bardzo miło, jeśli zrobisz zdjęcie jak korzystasz z tych materiałów i oznaczysz mnie na zdjęciach i relacjach dodając **#panizklasa** lub **@panizklasa**. Będziesz miała pewność, że niczego nie przeoczę.

Q1 Jak korzystać?

Koło życia pomaga zobaczyć, które obszary Twojego życia dają Ci satysfakcję, a które wymagają większej uwagi. To narzędzie do refleksji i wyznaczania kierunku zmian.

Krok 1 – Oceń swoje obszary życia

Spójrz na podzielone koło. Każda część oznacza inny obszar życia, np.: zdrowie i energia, praca/kariera, finanse, relacje z bliskimi, miłość/związek, rozwój osobisty, odpoczynek i przyjemności, pasje/hobby.

Zastanów się, jak bardzo jesteś obecnie zadowolony/a z każdego obszaru.

Przypisz każdemu obszarowi ocenę od 1 do 10:

1 – bardzo duże niezadowolenie, obszar wymaga pilnej uwagi,

10 – pełna satysfakcja, wszystko działa tak, jak chcesz.

Pokoloruj odpowiedni fragment koła zgodnie z przyznaną oceną.

Krok 2 – Przyjrzyj się swojemu kołu

Sprawdź: Które obszary są Twoją mocną stroną?, Które obszary najbardziej potrzebują zmiany?

Czy Twoje koło wygląda jak coś, czym można swobodnie „jechać”, czy raczej jest nierówne?

Pamiętaj, że nie chodzi o stworzenie idealnego koła, ale o zauważenie, gdzie warto skierować swoją uwagę.

Krok 3 – Wybierz jeden obszar do poprawy

Wybierz jeden obszar, nad którym chcesz popracować.

Odpowiedz sobie na pytania:

Co chciał(a)bym zmienić? Dlaczego ten obszar jest dla mnie ważny? Jaki mały krok mogę zrobić już w tym tygodniu? Co pomoże mi utrzymać tę zmianę?

Krok 4 – Ustal działanie

Zapisz jeden konkretny cel, np.:

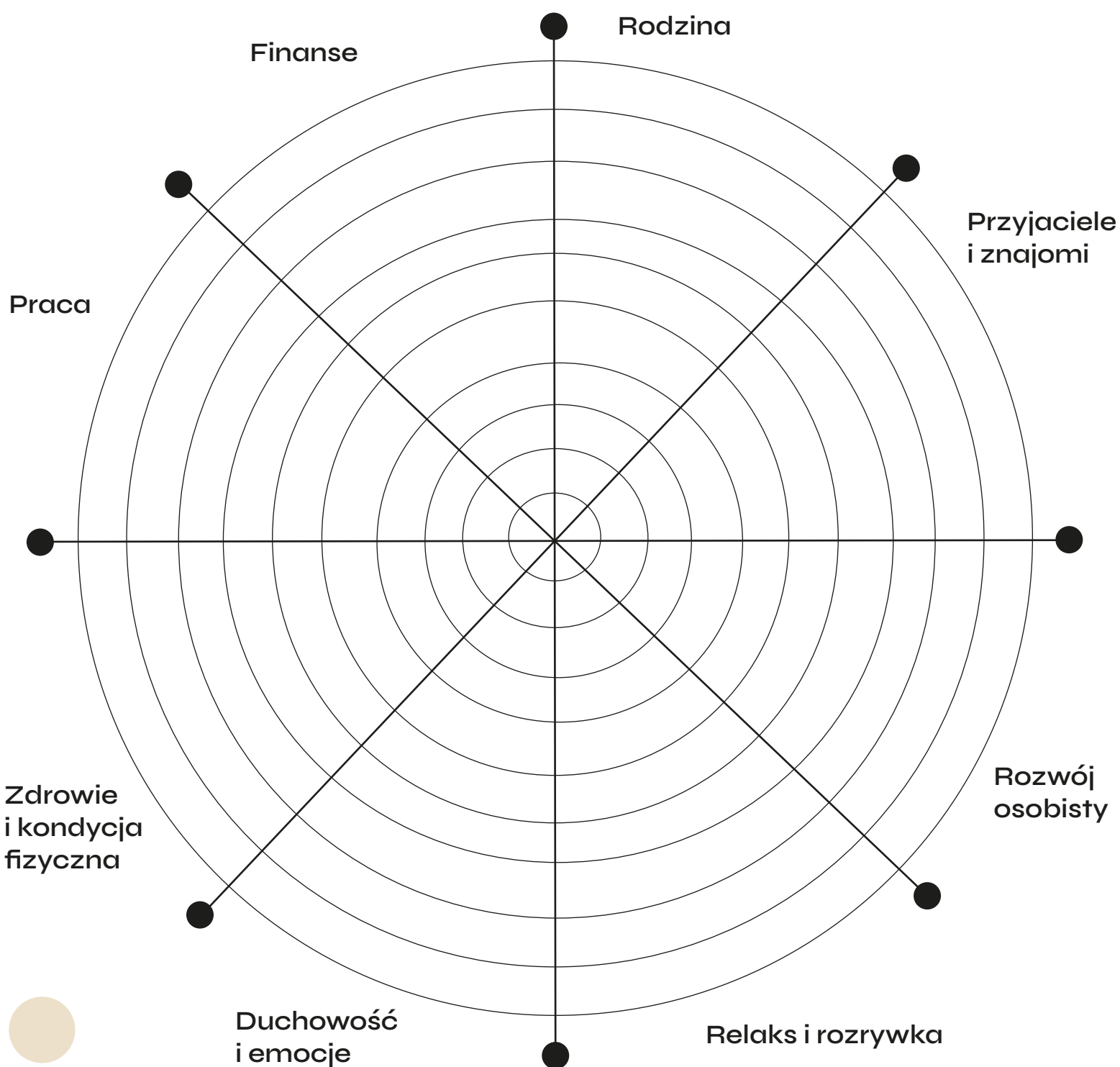
„W ciągu najbliższych 7 dni zrobię ____, aby poprawić obszar ____.”

Małe, regularne działania często prowadzą do dużych zmian.

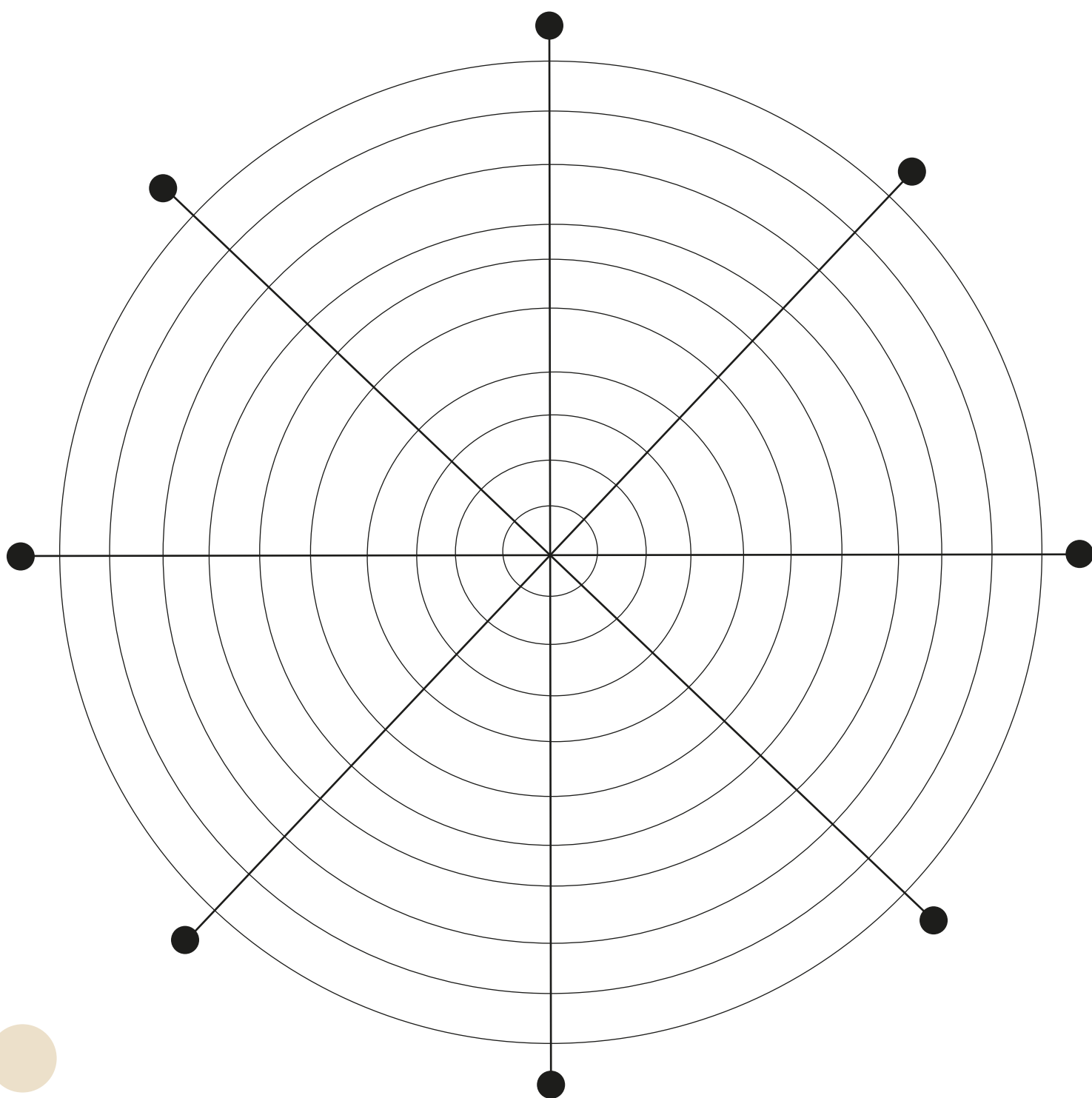


Klub PANI
Z KLASĄ

Koło Życia PZK



Koło Życia PZK





Klub PANI
Z KLASĄ

Koło Życia PZK

