

TECHNIKA BALANČNÍ KRUH

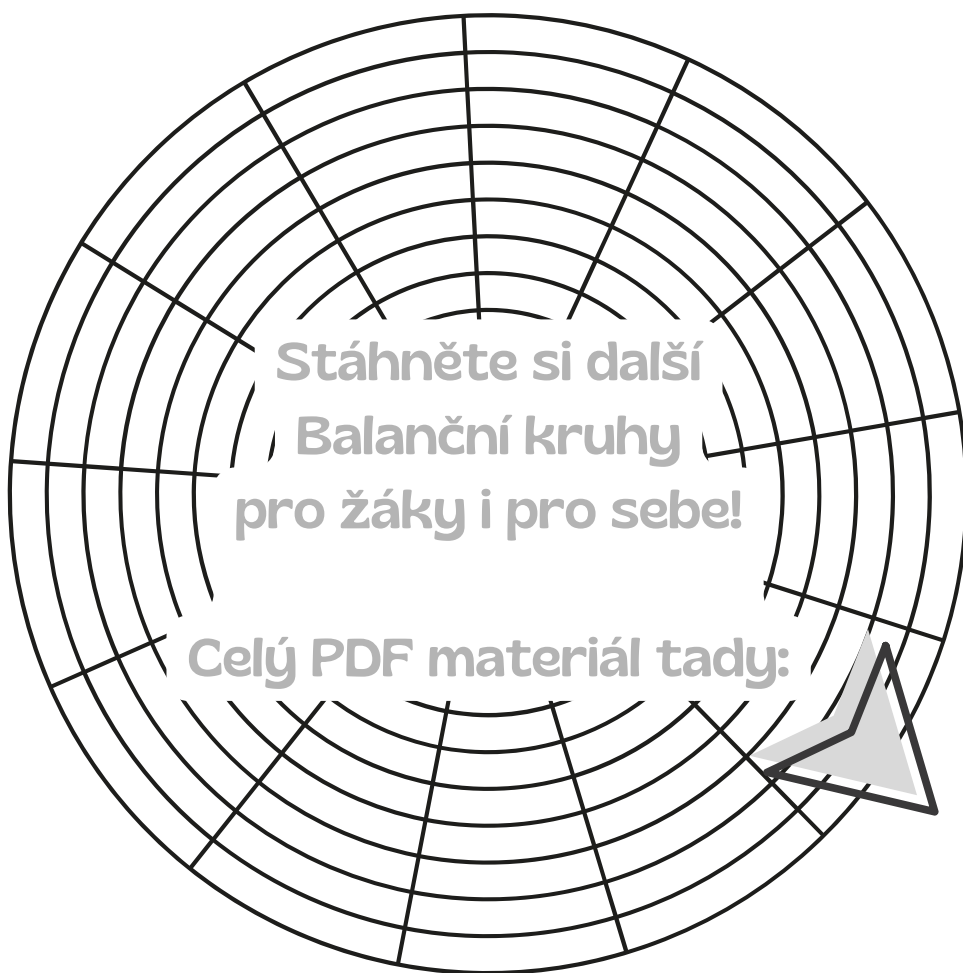
Techniku BALANČNÍ KRUH využijete:

- v koučování či na terapiích - slouží pro uvědomění si vyvážení oblastí svého života,
- ve škole na sebehodnocení - např. chování, sebeobsluha, povinnosti,
- pro grafický přehled přebytku a úbytku jednotlivých oblastí života.

Návod:

- potřebujete obrázek kruhu s čísly nebo s emotikony,
- po stranách si připravíte popisy,
- vybarvujete podle vyváženosti konkrétního popisu u dané oblasti.

Cílem je, aby všechny oblasti z kruhu byly vyvážené a kruh se tak „mohl točit“. Oblast, která není celá vybarvená, je ukazatelem pro potřebu změny.



ZIMNÍ OBDOBÍ

Zamysli se nad tím, jakým způsobem trávíš zimní období a zjisti, v jaké oblasti života bys měl na sobě zapracovat.

