

Eluratas

Tasakaalu leidmine oma elus on oluline osa heaolust.

Sageli ei saa me arugi, kui mõni eluvaldkond on jäänud tagaplaanile — kuni võtame hetke ja teeme enda jaoks väikese „tasakaalu auditi“. Mõned asjad tulevad meile loomulikult, teised vajavad aga teadlikumat tähelepanu.

Näiteks võid olla väga seltskondlik inimene, kellel on toetav sõpruskond, tugev perekondlik võrgustik, armastav suhe ja palju meelepärast vaba aja tegevust — kuid samal ajal võivad töö, karjäär ja rahaasjad olla keerulised või sootuks tahaplaanile jäänud.

Või oled füüsiliselt suurepärasel vormis, sest sulle meeldivad võitluskunstid või ujumine, kuid vaimselt, emotsionaalselt või spirituaalselt tunned end tühjana. Mõnikord jäävadki just need valdkonnad „radari ulatusest välja“ ning me ei pane tähelegi, et oleme mõne olulise osa endast hooletusse jätanud.

Miks kasutada eluratta harjutust?

Erinevaid eluvaldkondi läbi vaadates saad märgata nii oma tugevusi kui ka neid kohti, mis vajavad rohkem hoolt või tasakaalustamist. Nii kujuneb selge pilt:

kus sa oled täna ja kuhu tahaksid jõuda.

Võib-olla soovid natuke vähem panustada seltskondlikku ellu ning võtta aega, et oma rahaasjad korda seada ja tulevikuks kindlam alus luua. Võib-olla oled väärtuste arvelt vastu võtnud hästi tasustatud töö, mis jätab sind sisemiselt tühjaks — ning soovid oma ellu rohkem tähendust.

Kuidas harjutust teha?

Järgmisel lehel leiad tühja eluringi.

Ringist keskpunkti suunas kiirguvad kaared on märgistatud skaalal 1–10.

1. Vali iga eluvaldkond.
2. Hinda skaalal 1 kuni 10, kui rahul oled selles valdkonnas täna võrreldes sellega, kus sooviksid olla (1=ei ole üldse rahul, 10=olen väga rahul).
3. Värvige sektorid vastavalt oma hinnangule — nii tekib visuaalne pilt sellest, kui tasakaalus sinu elu on.

Küsi endalt:

Kui see oleks autoratas — kui konarlik või sile oleks mu sõit sellise rattaga?

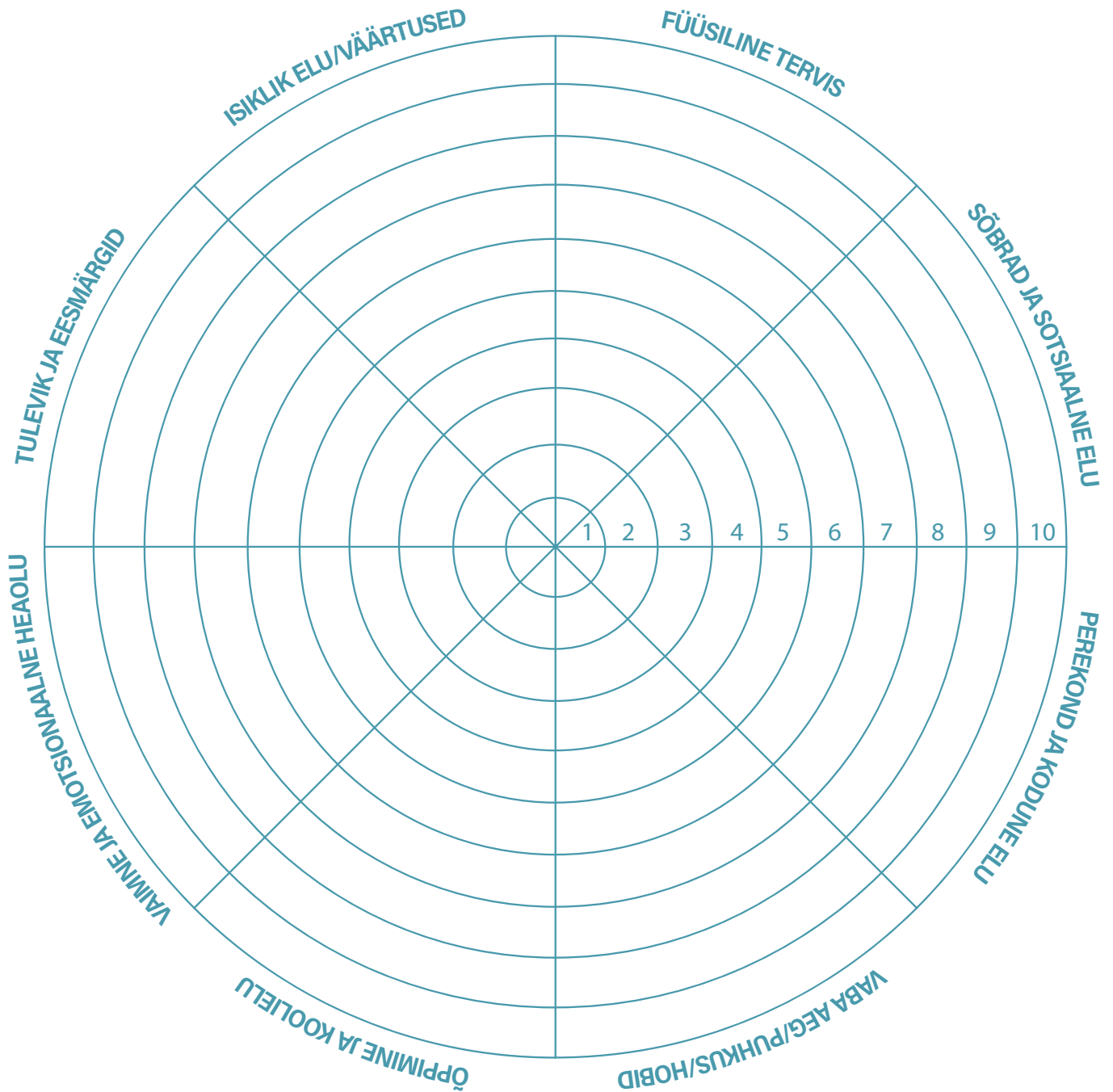
Mis edasi?

Kui oled eluratta ära täitnud ja märganud valdkondi, mis vajavad rohkem tähelepanu, liigu järgmisele lehele. Seal saad mõtiskleda, kuidas tuua oma ellu rohkem tasakaalu ja milliseid konkreetseid samme astuda.

Mida ühtlasem on meie eluratas, seda sujuvam ja toetavam on meie teekond.

Mida saaksid teha juba täna, et muuta oma sõit eluteel veidi pehmemaks, rahulikumaks ja mugavamaks?

ELURATAS



Eluratas

Valdkond	hinne 1-10	Milline on esimene väike samm, mida saad teha, et jõuda sinna, kuhu soovid?
FÜÜSILINE TERVIS		
SÕBRAD JA SOTSIAALNE ELU		
PEREKOND JA KODUNE ELU		
VABA AEG/PUHKUS/HOBID		
ÕPPIMINE JA KOOLIELU		
VAIMNE TERVIS		
TULEVIK JA EESMÄRGID		
ISIKLIK ELU/VÄÄRTUSED		