

## Колесо жизни

Круг, который вы видите, олицетворяет Колесо Жизни, и вам предлагается, ответив на вопросы ниже, сделать пометки на каждой из осей этого колеса: насколько то, что вы имеете, соответствует вашим задачам. Внимание, не "насколько это меня устраивает, хочется мне этого больше/лучше или нет", а - "насколько это отвечает моим целям и задачам, достаточно ли для достижения моих целей, для того, что мне важно и дорого". Например, денег и здоровья хочется всегда больше, но под некоторые задачи того, что у вас есть - вам вполне хватит.

### Что вокруг меня?

Когда вы сидите за столом, перед вами пространство вашего стола. Насколько вас устраивает то, что перед вами? Стол удобный, не захламлен, хорошо освещен? Ваш стол может быть грязным, заваленным, неудобным — или может быть вашей радостью, куда руки ложатся и за которым работать хочется. Дальше — ваша комната, квартира, ваш рабочий кабинет... Вы живете в этих пространствах: они вам по душе? Дом, в котором вы живете — он вам подходит? Он такой, какой именно он вам нужен, так выглядит, так расположен, в нем есть все, что нужно вам? Вы им любуетесь? Подъезд, через который вы проходите каждый день — вам подходит вполне? Город, в котором живете вы и будут жить ваши дети — это именно тот город, в котором вам нужно жить? Страна — вы уверены, что вам правильно выбрать именно эту страну? Итак, вы просмотрели то, что вокруг вас: насколько это то, что вам нужно, насколько соответствует вашим целям? Свою оценку поставьте на оси колеса черточкой. Например, 10 баллов — устраивает полностью, 0 — не устраивает совершенно.

### Кто вокруг меня

Какие люди вас окружают? Иногда это люди, которые вас радуют, иногда - которые вас ужасно раздражают. Ваше человеческое окружение - это те люди, которые составляют вашу семью, сюда же сотрудники по работе, иногда это соседи и родственники: главный вопрос в том, они скорее вам радость или неприятность, скорее помощь или препятствие. Насколько наличие именно этих и таких людей помогает или мешает двигаться вам к вашим целям? Хочется ли что-то изменить?

### Здоровье, спорт

Наше здоровье - источник наших сил и нашей энергии. Полностью здоровых людей, по мнению врачей, в наше время нет, но каждый из нас знает и чувствует, когда он был более здоров: в этом году или в прошлом, этой осенью или прошедшим летом. Кроме сравнения с тем, что было, важно и сопоставление с теми задачами, которые перед вами стоят. Когда-то вы можете сказать уверенно: «Со здоровьем все в полном порядке, на все мои задачи мне здоровья хватит вполне», а когда-то чувствуете: много чего есть, а вот здоровья явно не хватает... А как вы оцениваете свое здоровье, достаточно ли оно в порядке для ваших задач? Ваша оценка?

### Отдых

Отдых — это дело, которое восстанавливает ваши силы. Отдых у каждого свой: для кого-то отдых полежать с книжкой под яблоней, для другого — убежаться на футбольном поле. Мы — разные, но качество своих развлечений и своего отдыха каждый может оценить вполне объективно. Если ваш коллега радостно ускакал на выходные, а в понедельник приползает, говорит: «Ребята, надо восстанавливаться... Мы так отдохнули конкретно! Денек-другой я не в рабочем состоянии!» — как вы оцените, было ли такое его проведение времени - отдыхом? Он отдыхал? Видимо, это все-таки было не отдыхом. Это, скорее, угар, прожигание жизни, уничтожение здоровья и энергии. Как вы оцениваете свое состояние, насколько вы обычно - отдохнувшие? Насколько внимательно вы следите за своим состоянием, насколько качественно вы себя отдыхаете?

### Деньги

Деньги - важнейший жизненный и деловой ресурс. Достаточно ли вам денег или нет - вопрос не субъективных ощущений, а разумной деловой оценки. Ощущения субъективны: кто-то и с сотней долларов в месяц будет счастлив, а для кого-то сто тысяч долларов является критической чертой, ниже которой опускаться тяжело или вообще невыносимо. Здесь стоит вопрос не об ощущениях, а о количестве финансов, необходимых для ваших задач и проектов. Денег много не бывает, но каждый проект требует своего, в принципе ограниченного количества денег. Потребность в деньгах - вопрос не столько ваших личных потребностей, сколько величины обязательств перед другими людьми и размера задач, которые вы перед собой ставите. Кто-то скажет уверенно: с деньгами у меня все в порядке, запас есть, а другой из-за денег готов стреляться или стрелять, настолько вопрос больной и острый. А как обстоят дела у вас?

### Карьера, статус

Вопрос о карьере - вопрос не столько о субъективной удовлетворенности или нет, а о том, насколько ваша карьера работает на ваши цели. Может быть, она вам и не нужна. А может, она

для вас обязательна, и вам непременно нужно поднимать себя по карьерной лестнице. Однако здесь все еще сложнее, чем с деньгами, поскольку встает вопрос: а что считать своей карьерой?

Интересно, как бы оценил удовлетворенность своей карьерой бывший царевич Гаутама, достигнув просветления под деревом Боддхи? Субъективность восприятия своей карьеры еще большая, чем оценка удовлетворенности в деньгах. Есть карьера вертикальная (восходящая смена должностей), есть карьера горизонтальная как повышение своего личного мастерства, для бизнесменов карьера - его статус и рост объема производства: я уже не мелкий предприниматель, а средний бизнес!! Для женщин интереснейший вопрос - как соотносится ее карьера и карьера человека, в которого она вложилась... Как оценит удовлетворенность своей карьерой домохозяйка, когда ее любящий и любимый муж стал президентом транснациональной корпорации, а сын закончил обучение в Итоне? Она неудачница-домохозяйка на фоне мужчин, которые обогнали ее по всем статьям, или она счастливейшая женщина, жена и мать, которая гордится тем, как сложилась ее жизнь? Итак, как вы оцениваете свой статус и успешность своей карьеры?

### **Развиваю себя**

Знания, умения, привычки и ценности, образующие вашу образованность и воспитанность - важнейший капитал вашей личной успешности. При этом в долговременной перспективе ценится не столько объем ваших знаний и умений, а ваша привычка и умение развивать себя, умение развивать себя эффективно. Привычка к саморазвитию - одна из самых дорогих привычек успешных людей, однако саморазвитие бывает разного качества. У кого-то это просто естественная тяга каждый день узнавать что-то новое, у другого - направленная и продуманная стратегия, где каждое новое знание и умение завершает прежние шаги и открывает новые перспективы. Кто создал себе условия, где его саморазвитие идет легко и успешно, создал для этого нужные знакомства, посещает полезные занятия и тренинги, другой пока таких возможностей не нашел. Или не искал. Как вы оцениваете эффективность своего саморазвития, насколько это работает на ваши жизненные цели?

### **Себе хозяин**

Возможность распоряжаться своим временем - обязательное условие успешности. Вы можете быть энергичны и умны, но если вы все ваше время расписано от и до, и распоряжаетесь им не вы, то ваша успешность под большим вопросом. Достаточно ли у вас времени, которым вы можете распоряжаться сами? Можно сказать, что это вопрос о вашем свободном времени, но как понимать, что это такое - свободное время? Если вдруг вам с утра до вечера нечего делать, нечем заняться, вы ходите и скучаете, ищете чем себя занять — это свободное время или пустота вашей жизни? С другой стороны, ваш день может быть как угодно загружен-перегружен, но если вы можете его менять, убирать ненужное и вставлять то, что вам дорого, то вы - хозяин своей жизни. Ваша жизнь плотно занята множеством дел, но вы свободны в своем времени. Итак, как много у вас возможности распоряжаться своим временем, насколько вы хозяин своей жизни?

### **Радость жизни**

Мотор самой мощной машины сам не заводится: нужен толкач или стартер. Толкач - это жизненные неприятности, заставляющие нас выйти из состояния спячки, а наш естественный стартер, то, что нас зажигает - это ощущение радости жизни. Действительно, если жизнь не радостна, двигаться вперед трудно. Радость жизни приходит от встречи с хорошими друзьями, вместе со сменой впечатлений и веселыми развлечениями, и тот, кто живет жизнью серой, убивает свою жизненную энергию. Но развлечения - развлечения рознь. Если развлечения состоят в потреблении водки и ночных гуляниях, от такого стартера скоро начинает сбой основной мотор. Не долго развлекает то, после чего у вас тоскливо болит голова... Итак, посмотрите на свою жизнь и ответьте на вопрос: как у вас радость жизни? Наладили, заботитесь, поддерживаете? Всегда ли вы веселы, бодры, энергичны? Может быть, стоит что-то убрать - или что-то добавить?

### **Зачем живу**

Тот, кто знает, зачем он живет, выдержит любое как. Ради чего живете вы, ради каких дел и людей? Иногда это называют Миссией, иногда Любовью или Духовностью... Проект, которым ты живешь, пожилые родители, о которых невозможно не позаботиться, ребенок, в котором смысл твоей жизни... Когда это есть - жизнь имеет стержень и смысл. Когда нет - жизнь может быть легкой, радостной, но смысла в ней нет. Самое главное отличие миссии от простых житейских надобностей в том, что смысл миссии выходит за рамки твоих личных интересов. Ты служишь миссии, а не миссия обслуживает тебя.

Если ты растишь детей, чтобы позже дети заботились о тебе, это самообслуживание, а не миссия. Однако, если ты приучаешь детей заботиться о старших, в том числе о тебе, ты учишь детей тому, что понадобится им в их собственной жизни. Ты учишь их быть заботливыми, а это уже забота о них, и это твоя высокая обязанность, миссия родителя.

Есть миссии традиционные: задача состояться как уважаемый человек, любить своих детей, позаботиться о родителях, есть особые личные миссии, где ценности человека выходят за рамки его личной жизни. Миссии бывают большие и малые, но даже малая миссия делает человека больше, поскольку из человека-организма он превращается в человека-личность. А самое главное, миссия создает направление движения и придает ему смысл: живое и разумное понимание того, что мне нужно делать и ради чего. Миссия - главный жизненный стержень, обеспечивающий настоящее движение вперед и придающий смысл всем остальным осям колеса жизни. Как оцените себя по этой оси? Планируете ли здесь что-то добавить?

---

Заполнили, ответили на вопросы? Теперь обработка результатов. Соедините все ваши пометки плавной линией и посмотрите, какую фигуру вы получили. Представьте: ваша телега с такими колесами. Как она поедет по жизни? Два основных показателя — это насколько полученная вами фигура гармонична, похожа все-таки на колесо, и каков диаметр этого колеса. Если у вас ровное, красивое, но маленькое колесико — вы едете по жизни тихо, спокойно, все ровно плохо, но вы к этому уже привыкли...

Когда плохо все, на душе возникает даже определенное спокойствие: «Значит, судьба моя такая!» Но если вдруг на фоне общего ровного плохо на одной какой-то оси вспыхивает: «Хорошо, здорово, классно!» — пошла Карьера, привалили Деньги, молнией ударила Любовь, то прежний уровень вдруг становится ямой, куда так больно падать после жизненного пика... Вас — трясет. Также, если вы раскрутили свое Колесо Жизни, если по основным осям у вас высокие, сильные показатели, но по какому-то одному пункту — провал, то каждый оборот будет вас больно бить в этом месте...

Все классно: любовь, красота, но — денег нет... Или: все великолепно — деньги, карьера, любовь, а здоровье подводит...

Теперь заштрихуйте ваше сегодняшнее Колесо и нарисуйте, как оно должно выглядеть через 3 месяца. Через 1 год. Через 3-5-10 лет. Подсказка: учтите, что большинство людей переоценивают свои возможности в планах на год и недооценивают, что они могут сделать в своей жизни за 5-10 лет.

Едва ли серьезным будет рисунок, где вы поверх своего маленького уродца нарисуете свое новое Колесо идеальным кругом с максимальным диаметром (10 баллов по всем осям). Так не бывает. Чудес нет, за любое изменение в своей жизни вам придется платить большой работой, и иногда чем-то приходится жертвовать: когда-то заплатить Радостью жизни и Отдыхом за Деньги, ощущением Хозяина жизни за выполнение Миссии или Карьерой за переезд в другой город, где будет другое, более устраивающее вас Пространство жизни.

С другой стороны, ищите удачные — изобретательские — варианты. Не часто, но бывает, что прибавка только по одной оси вдруг поднимает и все остальные оси. Иногда решение сменить место жительства, купить новую квартиру оказывается и способом наладить отношения с родителями, и качественной мотивацией к работе (отсюда Карьера и Деньги), прекращением ненужных дружб, пустых развлечений и — возможностью Миссии...

Дерзайте! Кто, собственно, сможет помешать вам сделать свою жизнь по-настоящему счастливой, если вы действительно этого захотите?

А теперь - пора решений. Закончите предложение: «Глядя на Колесо моей жизни, я думаю, что мне стоит...» Что добавить, что себе подарить, чтобы ваша жизнь стала и бодрее, и гармоничнее? С какого направления, с какой оси сделать самые первые шаги? На чем сконцентрироваться после этого, чтобы поддержать изменения? А чтобы все это начать делать, чем себя конкретно озадачить в ближайшие дни?

Запишите три своих решения, что вы решаете изменить в ближайшее время в своей жизни. И список конкретных действий, каким образом вы собираетесь эти решения реализовывать.

Здорово. А если сделать то же самое, только — смелее? Вперед!