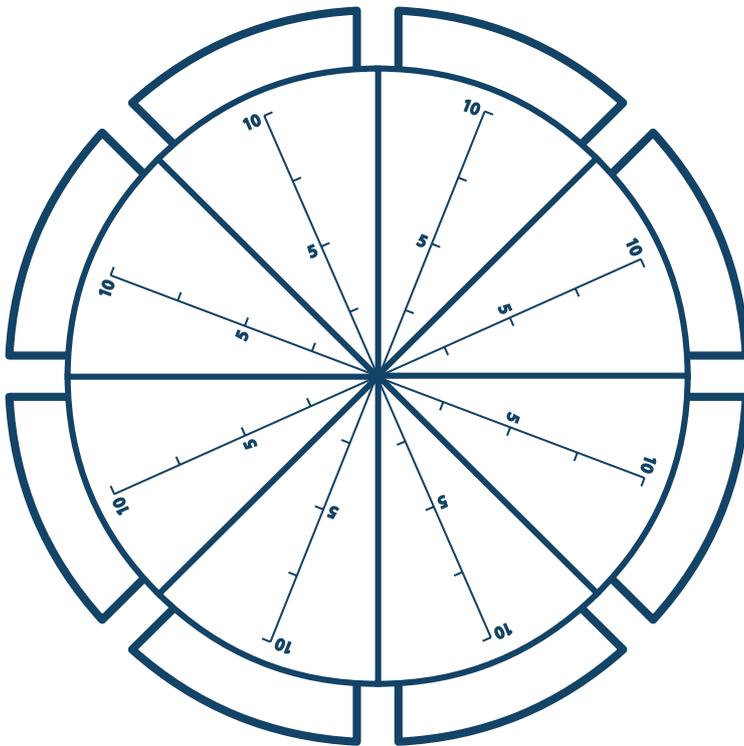




Мой Пирог Баланса Жизни



Напишите на каждом кусочке пирога область вашей жизни, которая важна для вас (например, семья, друзья, здоровье, работа, отдых, образование, деньги и т. д.).

Оцените свой уровень удовлетворения каждым из них, поставив точку на шкале внутри каждого кусочка пирога. Соедините точки, чтобы создать внешний периметр вашего пирога.

Чтобы двигаться к более сбалансированной жизни, уделяйте больше времени тем областям, где есть пробелы - тем местам, где не хватает кусков вашего пирога.

Оцените каждую область вашей жизни, которая для вас наиболее важна. Затем оцените по 10-й шкале, насколько вы в настоящее время удовлетворены каждой категорией.	Оценка
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
Какие изменения и планы вы можете внести, чтобы улучшить те области своей жизни, которые для вас наиболее важны?	

Это упражнение и рисунок основаны на книге Джулии Кэмерон «Путь художника» и используются с разрешения издательства Penguin Publishers.

