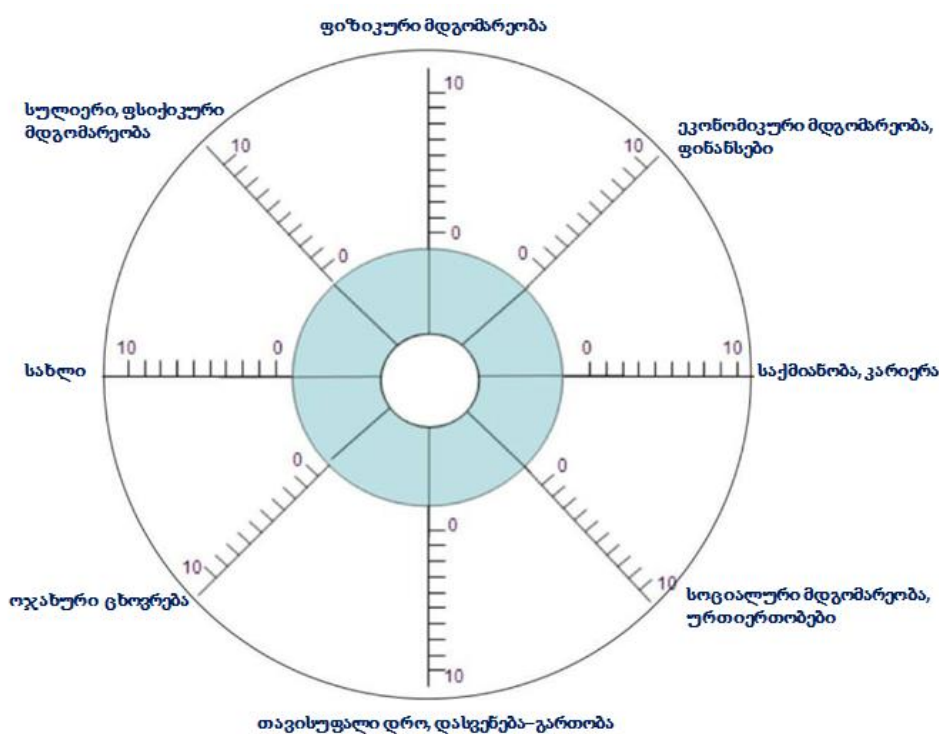


ცხოვრების ბორბალი

როცა საქმე ეხება მიზნების დასახვას, საქმეს უნდა მივუდგეთ სისტემურად და მოვიცვათ ცხოვრების ყველა სფერო.

„ცხოვრების ბორბალი“ არის ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური სავარჯიშო თქვენს ცხოვრებაში არსებული სიტუაციის ანალიზისა და სამომავლო ამოცანების დასახვისთვის.

ქვემოთ მოცემულ ნახაზზე თქვენ ხედავთ წრეს, რომელიც დაყოფილია 8 ნაწილად. თითოეული ნაწილი შეესაბამება ცხოვრების ერთ კონკრეტულ სფეროს და დაყოფილია 10 შტრიხით. თქვენ უნდა მოახდინოთ **არსებული სიტუაციის ანალიზი** და შეაფასოთ ცხოვრების თითოეულ სფეროში თქვენი დღევანდელი მდგომარეობა, ქვემოთ მოცემული დამხმარე კითხვების მეშვეობით, 0-დან 10-მდე ქულით.



არსებული სიტუაციის ანალიზი.

(ჩემი მდგომარეობა მიმდინარე მომენტისთვის).

1. ფიზიკური მდგომარეობა: _____ (ქულა)

დამხმარე კითხვები:

მაკმაყოფილებს თუ არა ჩემი ჯანმრთელობის მდგომარეობა მიმდინარე მომენტისთვის?

როგორ ფიზიკურ ფორმაში ვარ? რას ეფუძნება ჩემი შეფასება? არის თუ არა ის საკმარისად ობიექტური?

ვარ თუ არა დაკავებული რეგულარულად გამაჯანსაღებელი ვარჯიშებით? როგორ ვზრუნავ საკუთარი სხეულისთვის კარგი ფიზიკური ფორმის შენარჩუნებაზე?

როგორია ჩემი წონა? ვიკვებები თუ არა სწორად?

ვუთმობ თუ არა საკმარის დროს ძილს? მოაქვს თუ არა ძილს დასვენება?

რა ზომების მიღება შემიძლია ჩემი ფიზიკური მდგომარეობის გასაუმჯობესებლად?

2. სულიერი (ფსიქიკური) მდგომარეობა: _____ (ქულა)

დამხმარე კითხვები:

მაკმაყოფილებს თუ არა ჩემი ფსიქიკის მდგომარეობა მიმდინარე მომენტისთვის? ვგრძნობ თუ არა სულიერ კომფორტს, სიმშვიდეს და კმაყოფილებას?

ჩემი ცხოვრების რომელი სფეროები იწვევენ მღელვარებას, შფოთვის (ურთიერთობები ოჯახში, სამსახური, ეკონომიკური მდგომარეობა)?

ვარ თუ არა დაკავებული თვითგანვითარებით? ვესწრები თუ არა ტრენინგებს, კურსებს, სემინარებს?

ვმონაწილეობ თუ არა რაიმე ერთობლივ საქმიანობაში პერსონალური განვითარების კუთხით (კლუბები, წრეები, გაერთიანებები)?

მაქვს თუ არა სანუკვარი ოცნება? რას ვაკეთებ მისი განხორციელებისთვის?



3. ოჯახური ცხოვრება: _____ (ქულა)

დამხმარე კითხვები:

როგორია ჩემი ოჯახური მდგომარეობა მიმდინარე მომენტისთვის? მაკმაყოფილებს თუ არა ჩემს ოჯახში არსებული ატმოსფერო? როგორია ჩემი ურთიერთდამოკიდებულება ოჯახის წევრებთან?

არის რამე, რაც მე არ მაწყობს ოჯახურ ურთიერთობებში? და თუ კი, რისი გაკეთება შემიძლია სიტუაციის შესაცვლელად?

რისთვის მჭიდვება ოჯახი? რა მნიშვნელობა აქვს მას ჩემთვის და საზოგადოებისთვის?

გუთმობ თუ არა საკმარის დროს საკუთარ ოჯახს?

ვიცნობ თუ არა კარგად ჩემი ოჯახის წევრების საჭიროებებს (მოთხოვნილებებს)?

აქვს თუ არა ჩვენს ოჯახს საერთო გატაცება?

რისი შეცვლა მინდა საკუთარ ოჯახში? როგორ ვგეგმავ ჩემს ოჯახურ ცხოვრებას?

4. საქმიანობა, კარიერა: _____ (ქულა)

დამხმარე კითხვები:

რისთვის ვმუშაობ?

რა ფუნქცია აქვს ჩემს საქმიანობას: ჩემთვის, ოჯახისთვის, ბავშვებისთვის, სამშობლოსთვის, სამყაროსთვის?

მომწონს თუ არა ჩემი სამუშაო, ბიზნესი? მოაქვს თუ არა მას ჩემთვის მატერიალური და მორალური კმაყოფილება?

უწყობს თუ არა ხელს ჩემი საქმიანობა ჩემი ოცნების განხორციელებას? სხვა ცხოვრებისეული ზრახვების განხორციელებას?

მინდა თუ არა ვაკეთებდე იგივეს 5 წლის შემდეგ, ათი წლის შემდეგ?

5. ეკონომიკური მდგომარეობა: _____ (ქულა)

დამხმარე კითხვები:

როგორია ჩემი ეკონომიკური მდგომარეობა? მაკმაყოფილებს თუ არა ის?

მაქვს თუ არა ფინანსური გეგმა: ერთი წლის, 5 წლის, 10 წლის?

განვიცდი თუ არა მღელვარებას ჩემი ფინანსური მდგომარეობის გამო? ვარ თუ არა მშვიდად ჩემი და ჩემი შვილების მომავლის გამო?



როგორია ჩემი ძირითადი შემოსავლის წყარო: სამსახური, მეწარმეობა, ბიზნესი, ინვესტიციები?

გონივრულად ვხარჯავ თუ არა სახსრებს?

მაქვს თუ არა ვალები? აქვთ თუ არა ჩემი ვალი სხვებს?

რისი ვაკეთება შემიძლია ჩემი ეკონომიკური მდგომარეობის გასაუმჯობესებლად?

6. სახლი: _____ (ქულა)

დამხმარე კითხვები:

მაქვს თუ არა საკუთარი სახლი? როგორია საცხოვრებელი პირობები მიმდინარე მომენტისთვის?

მომწონს თუ არა ის ადგილი, სადაც ვცხოვრობ? თუ არა, მაშინ არის თუ არა ისეთი ადგილი ჩემს ქალაქში, ქვეყანაში, მსოფლიოში, სადაც მე ვიგრძნობ თავს მშვიდად და კომფორტულად?

რისი ვაკეთება შემიძლია საცხოვრებელი პრობლემის მოსაგვარებლად?

7. სოციალური მდგომარეობა, ურთიერთობები: _____ (ქულა)

დამხმარე კითხვები:

როგორია ჩემი გარემოცვა?

როგორია ჩემი ურთიერთდამოკიდებულება ადამიანებთან? ვარ თუ არა კმაყოფილი ამ ურთიერთობებით?

მაინტერესებს თუ არა სხვების საზრუნავი და პრობლემები? ვცდილობ თუ არა დავეხმარო სხვებს მათი პრობლემების მოგვარებაში?

მეხმარებიან თუ არა მე გარშემომყოფები?

ვახვევ თუ არა თავს სხვებს საკუთარ მოსაზრებებს? მაქვს თუ არა მოსმენის უნარი?

მაქვს თუ არა იმ ადამიანების დაფასების უნარი, რომლებთანაც ვურთიერთობ? როგორ ვაკეთებ ამას?

მაფასებენ თუ არა?

მყვას თუ არა მეგობრები? როგორ შემიძლია განვაავითარო ჩემი დამოკიდებულება მეგობრებთან?

უწყობს თუ არა ჩემს გავნითარებას ხელს ჩემი ურთიერთობები ადამიანებთან? ვითარდებიან თუ არა ადამიანები ჩემთან ურთიერთობით?

როგორ ვაფასებ ჩემს მდგომარეობას საზოგადოებაში? რას ვაკეთებ სასარგებლოს საზოგადოებისთვის, ქვეყნისთვის სადაც ვცხოვრობ?



8. თავისუფალი დრო, გართობა, დასვენება: _____(ქულა)

დამხმარე კითხვები:

რა არის თქვენთვის თავისუფალი დრო, გართობა, დასვენება?

თუ მთელი დღეები დივანზე კოტრილობთ, კომპთან ან ტელევიზორთან ერთობით და ა.შ. ეს არ არის თავისუფალი დრო.

თუ ორშაბათს სამსახურში მიდიხარ და ამბობ ისეთი მაგარი დრო ვატარე ამ შაბთ-კვირას, რომ დღეს მუშაობის თავი ნამდვილად არ მაქვსო, ე.ი. არ დაგისვენია და არც დრო არ გიტარებია.

აქ ყველაფერი მარტივადაა: თუ თქვენ სავსე ხართ ენერგიით, ე.ი. დაისვენეთ, თუ თქვენ გაქვთ უამრავი საქმე, მაგრამ ამავე დროს შეგიძლიათ საჭიორებისამებრ შეცვალოთ გრაფიკი, თქვენ გაქვთ თავისუფალი დრო. **თავისუფალი დრო ეს არის შესაძლებლობა თავისუფლად მართოთ თქვენი ცხოვრება დროში.**

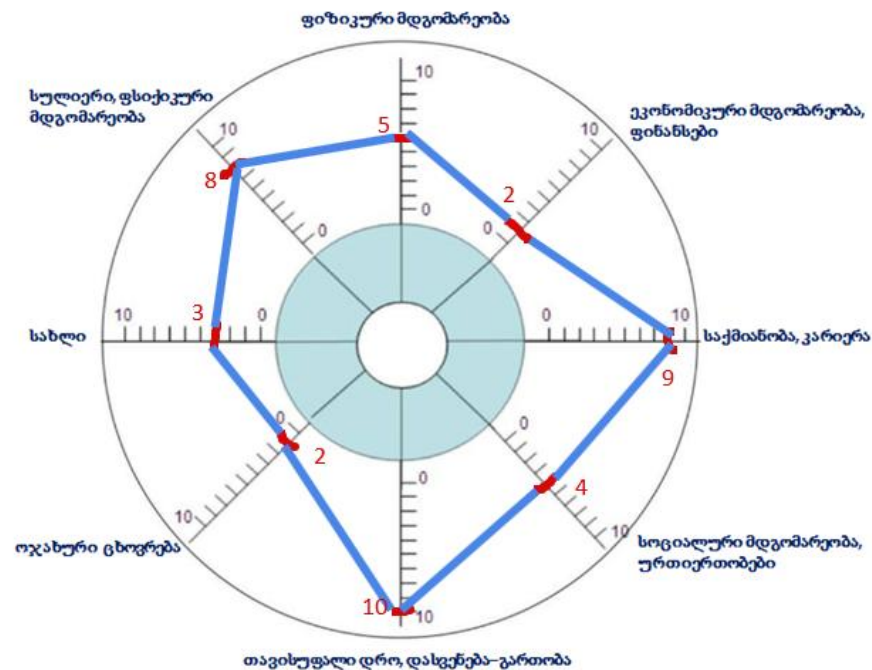
ახლა თითოეულ სფეროში მინიჭებული ქულები ჩასვით ნახაზზე სფეროების ღერძების შესაბამის ადგილას და შემდეგ კი შეაერთეთ ისინი.

ქვემოთ მოცემულია ნიმუში, როცა დავუშვათ ჩვენი შეფასებები შემდეგი სახისაა:

- ფიზიკური მდგომარეობა -5 ქულა
- ეკონომიკა, ფინანსები -2 ქულა
- საქმიანობა, კარიერა -9 ქულა
- სოციალური მდგომარეობა, ურთიერთობები - 4 ქულა
- დასვენება, გართობა - 10 ქულა
- ოჯახური ცხოვრება - 2 ქულა
- სახლი - 3 ქულა
- სულიერი, ფსიქიკური - 8 ქულა

ცხოვრების ბორბალი იღებს ისეთ სახეს, როგორიცაა ლურჯი ხაზებით აწყობილი ვიგურა.





შეასრულეთ ამ ნიმუშის მიხედვით წერტილების მონიშვნა ნახაზზე და მათი შეერთება და დააკვიდრით ფიგურას, რომელსაც მიიღებთ. ახლა კი წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი ცხოვრების მანქანა მოძრაობს ასეთი ბორბლით!

აქ ყურადღება უნდა მივაქციოთ ორ ძირითად მაჩვენებელს: **პირველი** - რამდენად ჰარმონიულია ფიგურა, ჰგავს თუ არა ის ბორბალს და **მეორე** - როგორია ბორბლის დიამეტრი?

თუ თქვენ გაქვთ მრგვალი, ლამაზი, მაგრამ პატარა დიამეტრის ბორბალი, ესე იგი თქვენ მიდიხართ ცხოვრებაში მშვიდად, მაგრამ ძალიან ნელა და ამას გარკვეულწილად მიჩვეული ხართ. მაგრამ საკმარისია რომელიმე ერთ სფეროში მოხდეს სერიოზული წინსვლა, გარღვევა და ასეთ დროს ფიგურის ჰარმონიულობა მაშინვე ირღვევა და ბორბლის დატრიალება იქნება ძალიან ძნელი.

ანდა აავილოთ პირიქით: ვთქვათ თქვენ ყველაფერში წარმატებული ხართ, მაგრამ ერთ რომელიმე სფეროში ჩავარდით. ასეთ შემთხვევაში თქვენ შეძლებთ ბორბლის დატრიალებას, მაგრამ თითოეული ბრუნვა მტკივნეულად დაგარტყამთ სწორედ იმ ერთ ადგილას.

ვთქვათ არის სიყვარულიც, ჯანმრთელობაც და ა.შ. მაგრამ არ არის ფინანსები. ან ვთქვათ არის ფინანსებიც, სიყვარულიც, კარიერაც, მაგრამ არ არის ჯანმრთელობა... და ა.შ.



სავარჯიშოს შემდგომი ეტაპი არის განზრახვის ფორმირება და ამოცანების დასახვა.

შეეცადეთ დახაზოთ თქვენი ბორბალი ისე, როგორც გსურთ რომ გამოიყურებოდეს ის მომავალში. ვთქვათ 1 წლის შემდეგ.

და აქ დაუსვით საკუთარ თავს შემდეგი შეკითხვები:

რა დავამატოთ, რა ვაჩუქოთ საკუთარ თავს რომ ცხოვრება გახდეს უფრო ნათელი და ბედნიერი?

რომელი სფეროდან დავიწყეთ პირველი ნაბიჯების გადადგმა?

რაზე უნდა მოვახდინოთ კონცენტრაცია ამის შემდგომ, რომ შევინარჩუნოთ არჩეული კურსი ცვლილებებისა?

რა კონკრეტული ნაბიჯები გადავდგათ დღეს, ხვალ, უახლოეს დღეებში?

ჩაიწერეთ მინიმუმ 3 გადაწყვეტილება, თუ რის შეცვლას აპირებთ უახლოეს ხანებში თქვენს ცხოვრებაში.

და ჩამოწერეთ იმ კონკრეტული ქმედებების სია, რომელთა მეშვეობითაც აპირებთ ამ გადაწყვეტილებების რეალიზებას.

თქვენ იმსახურებთ ყველაფერს საუკეთესოს ცხოვრებაში და შეგიძლიათ ამის მიღება. და პირველი ნაბიჯი ამ გზაზე არის იმის გარკვევა, თუ რა არის დღეს თქვენთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი. ყველაზე პრიორიტეტული.

მაგრამ ამავე დროს გახსოვდეთ, რომ ის, რაც თქვენ დღეს აირჩიეთ, არის დღევანდელი დღის სიმართლე. ხვალ შეიძლება თქვენში მოხდეს ღირებულებების გადაფასება და თქვენთვის უფრო მნიშვნელოვანი სულ სხვა რამე ან/და ვინმე გახდეს.

ამიტომ, თუ თქვენ როდისმე გააცნობიერებთ რომ უკვე სხვა ადამიანი ხართ, შეგიძლიათ თავიდან დაწეროთ ახალი გეგმა თქვენი ცხოვრებისა. ოღონდ იყავით ყურადღებით. ხშირად დაუსვით საკუთარ თავს შეკითხვა, რა არის ჩემთვის ნამდვილად ღირებული და ყველაზე მნიშვნელოვანი?

შევხვდებით მწვერვალზე!

სიყვარულით და მადლიერებით, ხეიჩა მებონია



დანართი: ცხოვრების ბორბალი

