

## Kolo hodnot

**Zamyslete se nad oblastmi života, které jsou pro vás důležité.**

- Které to jsou?
- Vyberte z nich (může být i sedm či devět)
- Pojmenujte po nich jednotlivé výseče kruhu.
- Když se na tento kruh vašeho života podíváte **tady a teď**, jak jste spokojeni s jednotlivými oblastmi svého života ?
- Vyznačte v **každé výseči úroveň své spokojenosti na škále 1-10** – jednička nejmenší spokojenost – u středu kruhu, 10 ideální stav okraj kruhu.
- Když se podíváte na obrázek, co vás k tomu napadá?
- Jak jsou jednotlivé oblasti vašeho života pro vás důležité?
- Je některá z nich pro vás důležitější či méně důležitá než ostatní oblasti?
- V kterých oblastech je pro vás nejdůležitější růst?
- Se kterými oblastmi jste spokojen / spokojena?
- Zamyslete se, **která oblast dokáže roztočit celé kolo** - její růst pozitivně ovlivní růst ostatních?
- Kam se chcete posunout v jednotlivých oblastech svého života do příštího setkání?(vyznačte posun na dané škále)
- Jaké jsou ty nejlepší způsoby, jak to dosáhnete?
- Čím začnete?
- Co skutečně uděláte?
- Kdo to pozná?
- Kdo vám v tom pomůže?
- Jaké mělo toto cvičení pro vás hodnotu?
- Na co jste si přišli?
- Co pro vás bylo největším překvapením?