

完成生命之轮：

1.回顾8个轮类别-简要想想在每个领域你的满意生活会是什么样子。

2.接下来，在每个部分上画一条线，代表你对每个领域的满意度分数。

假设车轮中心为0，外缘为10

在1（非常不满意）和10（完全满意）之间选择一个值

现在画一条线，把分数写在旁边

重要提示：使用脑海中浮现的第一个数字（分数），而不是你认为应该是的数字！

生命之轮练习-教练须知：

笔记：

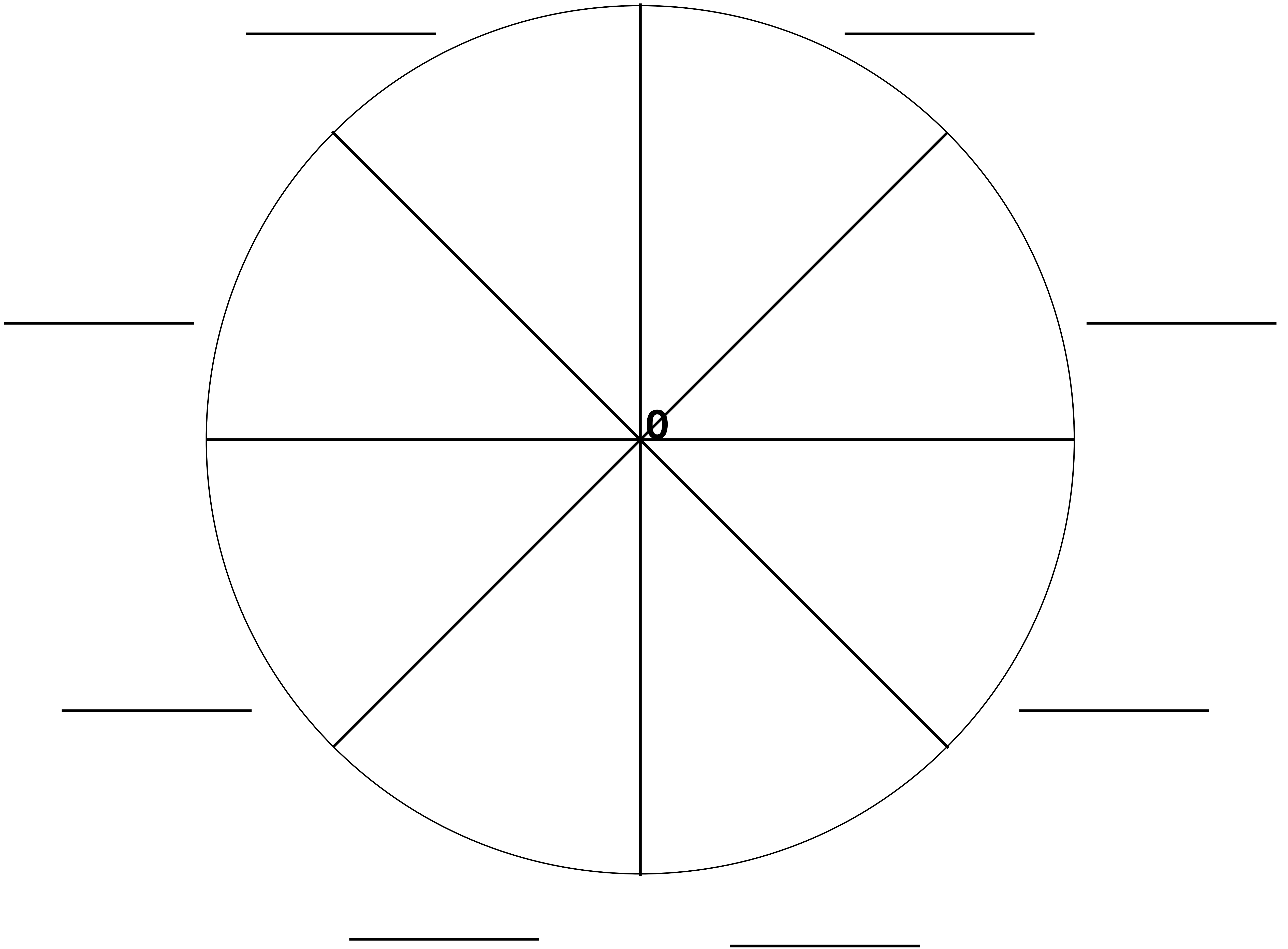
平衡是个人的，对每个人来说都是独一无二的——对于一些人来说，可能是令人满意或平衡的，对于其他人来说，可能是有压力或无聊的。

这个练习可以提高客户的意识，让客户规划一种更令人满意、更接近其平衡定义的生活。这也有助于明确目标设定的优先事项。

必须随时间评估平衡。定期登记（例如通过本练习）可以突出有用的模式，帮助客户了解更多关于自己的信息。你可以和他们一起做，也可以建议他们自己做。

另一种选择是让你的客户请熟悉他们的人帮他们完成分数（有时，看到外界对你生活“平衡”的看法会很有帮助）。重要提示：这必须是他们信任的人，他们重视他的观点，并且记住其他人可能有隐藏的议程。

客户姓名 _____ 日期 _____



生命之轮说明书

生命之轮中的8个部分代表平衡

- 请更改、拆分或重命名任何类别，使其有意义并代表您的平衡生活。
- 接下来，将车轮中心设为0，外缘设为10，通过绘制一条直线或曲线来创建新的外缘（参见示例）
- 圆圈的新周长代表您的“生命之轮”。这是一段颠簸的旅程吗？

EXAMPLE

