

ÖNISMERETI MUNKAFÜZET

ÉLETKERÉK ÉS CÉLTÉRKÉP – LÁSD, MERRE TARTASZ ÉS HOVÁ SZERETNÉL ELJUTNI

Életkerék – Céltérkép

Önmagadhoz vezető egyszerű, mégis mély térkép

Sokszor érezzük azt, hogy „valami nem kerek” az életünkben – csak épp nem tudjuk pontosan megfogalmazni, mi az. Mintha menne minden „rendben”, mégis van bennünk egy állandó feszültség, hiányérzet vagy elakadás. Ez az anyag épp ebben segít: láthatóvá tenni azt, ami belül zajlik.

Az Életkerék egy egyszerű, mégis elképesztően hatékony önismereti eszköz. Olyan, mint egy térkép – csak nem a külvilágban vezet, hanem benned mutat utat.

Azt mutatja meg, hogyan érzed magad az életed különböző területein: kapcsolatokban, munkában, testi-lelki egészségben, önmegvalósításban, pihenésben, és így tovább.

A céltérkép pedig ehhez ad egy következő lépést: segít meghatározni, hova szeretnél eljutni, és milyen apró, konkrét lépésekkel indulhatsz el.

Ez az anyag akkor is hasznos, ha:

- épp most szeretnél változtatni az életeden,
- úgy érzed, szétestél, és szükséged van egy belső iránytűre,
- vagy csak kíváncsi vagy: „hol tartok most valójában?”

Az életkerék nem ítélik. Nem pontozza a „sikeredet”. Csak megmutatja, hol van egyensúly – és hol van hiány. És ez már önmagában egy óriási lépés, mert tudatosít.

A céltérkép pedig segít abban, hogy ne csak felismerd, hanem képes is legyél elindulni.

Nem kell tökéletesen megtervezni az életed – elég, ha teszel egy lépést.

Ez a lépés lehet például ez az anyag kitöltése.

Engedd meg magadnak az időt, a figyelmet, az önmagaddal való kapcsolatot.

Ez nem önzőség. Ez önismeret.

És minden változás – minden új élet – mindig ezzel kezdődik.

Felépítés:

- 1.Bevezetés: Hogyan működik az Életkerék?
- 2.Gyakorlat: Az Életkerék megrajzolása és értékelése
- 3.Önreflexiós kérdések az életterületek elemzéséhez
- 4.Célkitűzés minden életterületre
- 5.Prioritások meghatározása – Mire fókuszálj most?
- 6.Akcióterv készítése
- 7.Záró gondolatok

2. Az Életkerék megrajzolása és értékelése

1. Rajzold meg az Életkereket:

- Rajzolj egy kört, és oszd fel 8 egyenlő részre.
- Mindegyik szelet egy életterületet jelképez.
- Írd fel a szeletekbe a következő területeket (ha szükséges, személyre szabhatod):
 - Egészség és testi jólét
 - Párkapcsolat/szerelem
 - Család és barátok
 - Személyes fejlődés
 - Pénzügyek
 - Munka és karrier
 - Szabadidő és hobbi
 - Lelki egyensúly/spiritualitás

2. Értékeld a területeket:

- Minden szeletet ossz fel 1-től 10-ig terjedő skálára.
- Színezd ki minden szeletet aszerint, hogy mennyire vagy elégedett az adott területtel (1: teljesen elégedetlen, 10: teljesen elégedett).

3. Önreflexiós kérdések az életterületek elemzéséhez

Most, hogy megrajzoltad az Életkerekedet, gondold át az alábbi kérdéseket minden egyes területre vonatkozóan.

1. Egészség és testi jólét

Ez a terület a fizikai állapotodról, energiaszintedről, testi közérzetedről és az egészségtudatos szokásaidról szól.

Kérdések az önreflexióhoz:

- Milyen szinten van az energiaszintem nap mint nap?
- Mennyire figyelek az egészséges étkezésre és a rendszeres testmozgásra?
- Van-e krónikus betegségem vagy testi tünetem, amit figyelmen kívül hagyok?
- Mennyire pihentető az alvásom?
- Milyen az egészségi állapotom most? Mit tehetnék azért, hogy jobban érezzem magam?
- Mennyire figyelek a testem jelzéseire?

Fejlesztési ötletek:

- Napi legalább 30 perc mozgás bevezetése (pl. séta, jóga).
- Heti egészséges étrendtervezés készítése.
- Megfelelő mennyiségű vízfogyasztás (napi 2-3 liter).
- Meditáció vagy relaxáció az alvásminőség javítására.

2. Párkapcsolat/szerelem

Ez a szelet a romantikus kapcsolataidról, intimitásodról és az érzelmi kötődéseidről szól.

Kérdések az önreflexióhoz:

- Mennyire érzem magam boldognak és beteljesültnek a jelenlegi párkapcsolatomban (vagy annak hiányában)?

- Tudom-e kifejezni a szeretetemet és szükségleteimet?
- Mennyire érzem magam elfogadva és tisztelve a kapcsolatomban?
- Milyen érzések jellemzik a jelenlegi párkapcsolatomat (vagy annak hiányát)?
- Mit szeretnék változtatni ezen a területen?

Fejlesztési ötletek:

- Nyílt és őszinte kommunikáció a partnerrel.
- Közös programok bevezetése heti rendszerességgel.
- Ha egyedülálló vagy: fókusz az önfejlesztésre és az önszeretetre.
- Párkapcsolati konfliktuskezelési technikák elsajátítása.

3. Család és barátok

Ez a terület az érzelmi támogatást nyújtó közeli kapcsolataidról, társasági életedről és a közösségi élményekről szól.

Kérdések az önreflexióhoz:

- Mennyire érzem magam támogatottnak a családom és barátaim által?
- Mennyi időt töltök velük, és milyen minőségű ez az idő?
- Tudok-e segítséget kérni, ha szükségem van rá?
- Mennyire tudok én magam támaszt nyújtani nekik?
- Milyen a kapcsolatomban a családommal és barátaimmal?
- Hogyan tudnék több időt vagy minőségi figyelmet szánni rájuk?

Fejlesztési ötletek:

- Heti rendszeres beszélgetések a szeretteiddel.
- Havi egy közös program szervezése a barátokkal vagy családdal.
- Hálafejezés: mondj köszönetet azoknak, akik fontosak számodra.

4. Személyes fejlődés

Ez a szelet az önfejlesztésről, új készségek elsajátításáról, tanulásról és a szellemi fejlődésedről szól.

Kérdések az önreflexióhoz:

- Milyen új dolgokat tanultam meg az elmúlt időszakban?
- Hogyan fejlesztetem magam a munkám, kapcsolataim vagy hobbiim területén?
- Van-e olyan készség vagy tudás, amit szeretnék elsajátítani?
- Mennyire érzek lelkesedést a tanulás iránt?
- Milyen új dolgokat szeretnék megtanulni?
- Milyen kihívások segítenének a növekedésemben?

Fejlesztési ötletek:

- Heti rendszeres olvasás vagy tanulás bevezetése.
- Részvétel workshopokon, tréningeken.
- Új hobbik kipróbálása (pl. festés, nyelvtanulás).

5. Pénzügyek

Ez a terület az anyagi biztonságodról, pénzügyi céljaidról és az anyagi helyzeted kezeléséről szól.

Kérdések az önreflexióhoz:

- Mennyire érzem stabilnak az anyagi helyzetemet?
- Tudok-e rendszeresen megtakarítani?
- Milyen a viszonyom a pénzhez? Stresszel vagy motivál?
- Van-e pénzügyi tervem a jövőre nézve?
- Mennyire vagyok elégedett az anyagi helyzetemmel?
- Mit tehetnék a pénzügyeim javítása érdekében?

Fejlesztési ötletek:

- Havi költségvetés készítése.
- Heti pénzügyi napló vezetése (bevételek és kiadások követése).
- Pénzügyi célok kitűzése (pl. adósságcsökkentés, megtakarítás).

6. Munka és karrier

Ez a szelet a szakmai életedről, hivatásodról és a munkában érzett elégedettségéről szól.

Kérdések az önreflexióhoz:

- Szeretem a munkám? Miért vagy miért nem?
- Milyen céljaim vannak a karrieremben?
- Milyen kapcsolatokat ápolok a munkatársaimmal?
- Mennyire érzem magam motiváltnak?
- Mi hiányzik a munkámból?
- Milyen lépéseket tehetnék egy boldogabb munkakörnyezetért?

Fejlesztési ötletek:

- Szakmai továbbképzéseken való részvétel.
- Karrier célok meghatározása és akcióterv készítése.
- Egyensúly keresése a munka és magánélet között

7. Szabadidő és hobbi

Ez a terület az örömteli tevékenységekről, szórakozásról és a kreatív önkifejezésről szól.

Kérdések az önreflexióhoz:

- Mennyire jut időm azokra a dolgokra, amelyeket igazán szeretek csinálni?
- Van-e olyan hobbi, amit szeretnék kipróbálni vagy újratekdeni?
- Milyen tevékenységek töltenek fel energiával?
- Mit tehetnék, hogy több örömet vigyek a mindennapokba?

Fejlesztési ötletek:

- Heti legalább egy óra szabadidő önmagad számára.
- Kreatív hobbi (festés, zene, írás) rendszeres beiktatása.
- Spontán programok bevezetése (pl. kirándulás, koncertlátogatás).

8. Lelki egyensúly/spiritualitás

Ez a szelet az önmagaddal való kapcsolatodról, belső békéd megtalálásáról és spirituális gyakorlatokról szól.

Kérdések az önreflexióhoz:

- Mennyire érzem magam harmóniában önmagammal?
- Hogyan kezelem a stresszt és a nehéz helyzeteket?
- Milyen tevékenységek segítenek a lelki békém megőrzésében?
- Van-e spirituális gyakorlatom, ami támogat engem?
- Milyen tevékenységek segítenének abban, hogy jobban kapcsolódjak a belső világomhoz?

Fejlesztési ötletek:

- Napi 5-10 perc meditáció vagy mindfulness gyakorlat.
- Rendszeres naplóírás az érzések feldolgozására.
- Inspiráló könyvek olvasása, spirituális tartalmak fogyasztása.

4. Célkitűzés minden életterületre

Most, hogy átlátod az aktuális helyzetedet, ideje célokat meghatározni. Ezek lehetnek kisebb, rövid távú célok vagy nagyobb, hosszú távú vágyak is.

- Példa célkitűzés:
 - Egészség: Heti háromszor tornázom 30 percet.
 - Kapcsolatok: Havonta egyszer megszervezek egy közös programot a barátaimmal.

5. Prioritások meghatározása – Mire fókuszálj most?

Egyszerre minden területen fejlődni túl nagy teher lehet. Válassz ki 2-3 területet, amelyek most a legfontosabbak számodra.

Segítő kérdések:

- Melyik terület javítása hozna azonnal pozitív változást az életembe?
- Hol van most a legnagyobb szükségem fejlődésre?

6. Akcióterv készítése

Most tervezz konkrét lépéseket az egyes céljaid eléréséhez. Ezek lehetnek egészen apró lépések is.

- Példa akcióterv:
 - Cél: Egészségesebb étkezés kialakítása
 - Lépések:
 - Heti bevásárlólista egészséges ételekkel
 - Napi 2 liter víz fogyasztása
 - Hetente egyszer új recept kipróbálása

7. Záró gondolatok

Az élet folyamatos fejlődés. Az Életkerék – Céltérkép segít abban, hogy tudd, merre tartasz, és tudatosan haladj a céljaid felé. Minden lépés, amit megteszel, közelebb visz a teljesebb és boldogabb élethez.

✨ **A döntés ott kezdődik, hogy ránézel arra, ahol most vagy**

Ez az életkerék most egy pillanatfelvétel rólad. A jelenedről. Arról, hogyan érzed magad az életed különböző területein.

Lehet, hogy meglep, amit láatsz. Lehet, hogy visszaigazol. Lehet, hogy elgondolkodtat.

Bármilyen jött is fel benned a kitöltés során: ez nem értékelés, hanem iránytű.

A legnagyobb ajándék, amit adhatsz magadnak, az az őszinteség. És az, ha nem állsz meg a felismerésnél, hanem elindulsz.

Nem kell mindent ma megoldani. De el lehet kezdeni egy kis lépéssel.

Ez a kis lépés lehet például egy beszélgetés. Egy találkozás. Egy kísért út.

Amikor tisztábban látod, merre tartasz, az út is elkezd megnyílni előtted.

🌸 Ha szeretnél mélyebben dolgozni az egyensúlyodon, céljaidon, vagy csak szükséged van egy segítő nézőpontra, várlak szeretettel Lélek-beszélgetésre, a Sorsfordító Nő programomba, vagy az Életöröm napról napra 180 napos folyamatra.

✉ Jelentkezés, időpontfoglalás, programok →

👉 www.magabiztosno.hu/programok

👉 [Kattints ide a jelentkezéshez](#)