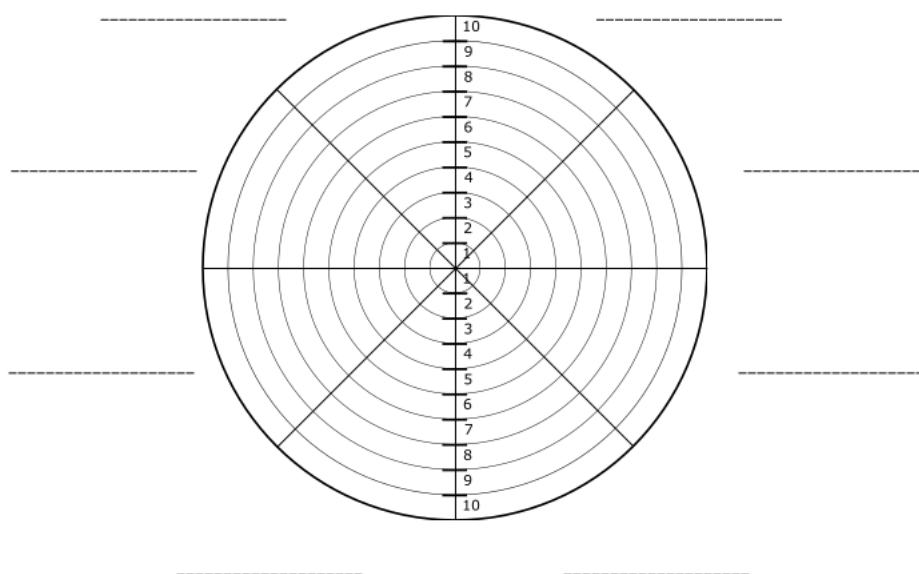


# Koło życia

## Ćwiczenie coachingowe



1. Co czujesz i myślisz o swoim życiu patrząc na koło?
2. Które wartości budzą największe emocje i dlaczego?
3. Czy coś cię zaskoczyło?
4. Które obszary wymagają najwięcej uwagi?
5. Co dałby ci wynik 10 dla poszczególnych wartości?
6. Co się stanie jeśli nie wprowadzisz żadnych zmian?
7. W których obszarach możesz dokonać najszybszych zmian?
8. Które z tych kategorii chciałbyś najbardziej poprawić?
9. Co uniemożliwia ci wprowadzenie zmiany?
10. Kto i jak mógłby ci pomóc we wprowadzeniu zmiany?
11. Od czego możesz zacząć?
12. Kiedy zaczniesz?

Instrukcja wykonania ćwiczenia: <https://www.annadobosz.pl/kolo-zycia/>

Więcej o coachingu: <https://www.annadobosz.pl/coaching/>