



Co jest dla mnie ważne

WARTOŚCI I KOŁO ŻYCIA

Oceń obszary swojego życia i zobacz, gdzie chcesz zadbać o równowagę.



Jak wypełnić

- ✓ oceń każdy obszar w skali od 0 do 10
- ✓ zaznacz punkt na promieniu i połącz punkty
- ✓ zobacz, gdzie koło jest „płaskie”
- ✓ wybierz 1 lub 2 obszary, którymi zajmiesz się najpierw

Wartości ważne dla mnie (zakreśl kilka)

wolność	zdrowie	rodzina	uczciwość	rozwój	spokój	przyjaźń	duchowość	odpowiedzialność
odwaga	wdzięczność	szacunek	bliskość	sprawczość	sens	radość	stabilność	pomaganie
twórczość	godność							

Trzy wartości, którymi chcę się kierować w zdrowieniu: