

Упражнение «Батарейка»

Поддержание здоровья



Отдых/развлечения/творчество



Семья



Личные отношения



Родительство/Отношения с детьми



Дружба/Социальная жизнь



Общество, гражданская позиция



Духовность



Обучение/Развитие



Работа/Карьера



Инструкция: Во внешних ячейках (!) напишите вашу оценку (0-10) того, насколько важна эта область жизни для вас. Во внутренних ячейках напишите вашу оценку (0-10) того, насколько вы вкладывались в эту область за прошлую неделю

