

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