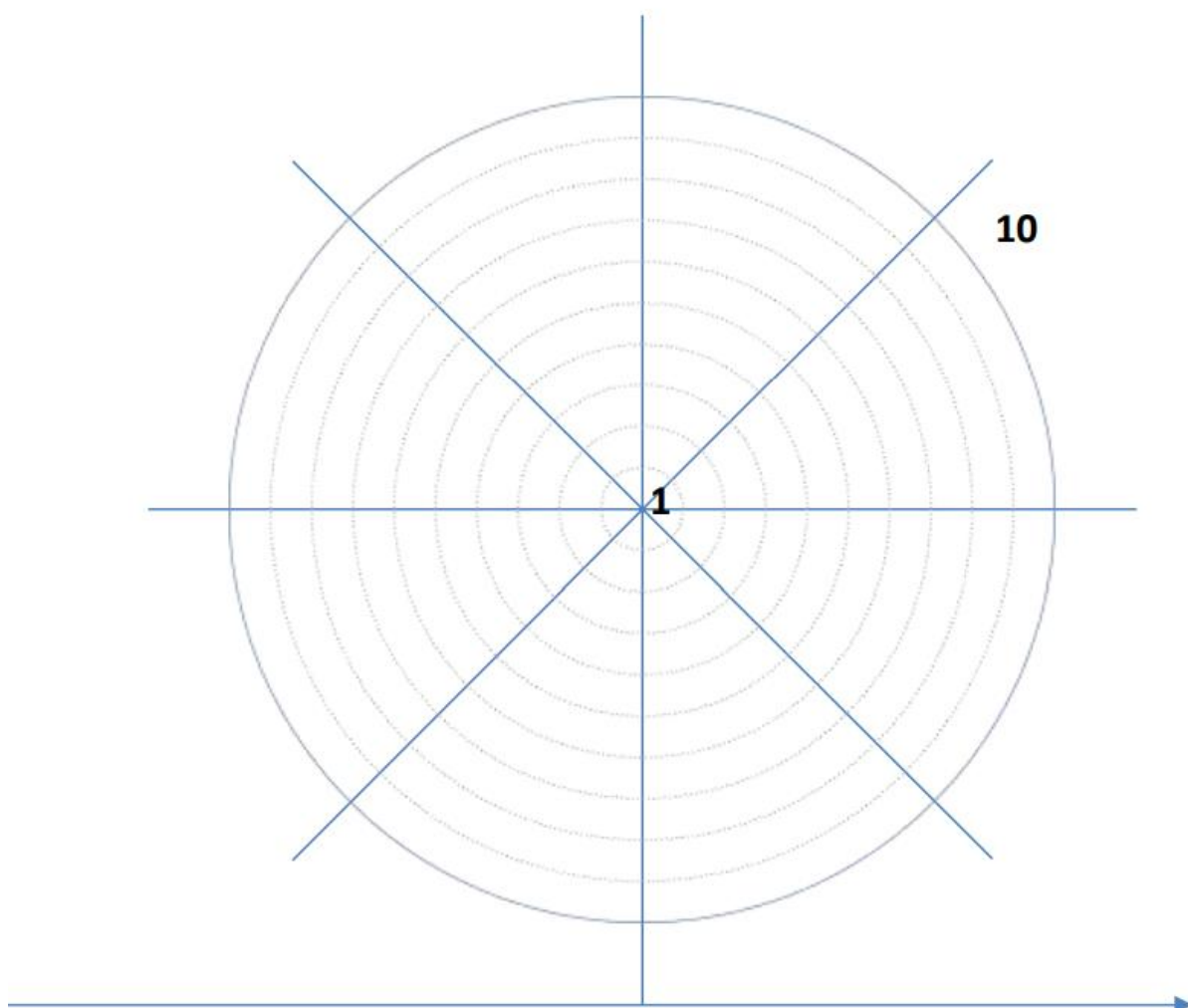


Колесо баланса



Описание техники «Колесо жизненного баланса»

1. Колесо баланса строится на определенный период (полгода, год) – определите линию времени.
2. Из каких областей состоит Ваша жизнь? (Какие области жизни важны для Вас в этот временной период?)
3. Шкала удовлетворенности каждой областью жизни, где 1 – минимальная удовлетворенность, 10 – максимальная.
4. По каждой области – что для Вас «10» на этот временной период?
5. Какая степень удовлетворенности сейчас по шкале от 1 до 10?
6. И что Вы замечаете, глядя на это колесо?

7. Найдите ключевую область, изменив которую на 1 пункт, начнут изменяться и другие области.
8. Если сдвинуть ее на один пункт – то, что изменится в каждой из областей?
9. (Если выбранная область не двигает остальные – попробовать другую)
10. И какие будут первые, самые легкие шаги для изменения?

Шкалирование как инструмент самооценки и развития

Шкала 1-10

Шкалирование позволяет непрерывно измерять степень приближения к цели.

Движение снизу вверх

1. Что для Вас 10?
2. Где Вы сейчас находитесь? Опишите, пожалуйста, подробнее.
3. А если сдвинуться на один балл выше – в чем будет разница?

Что будет по-другому?

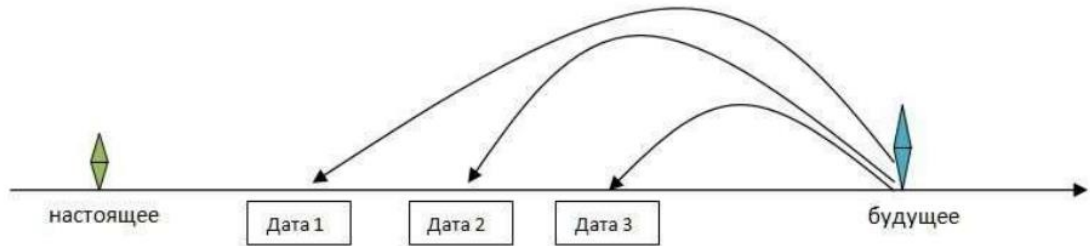
4. А если еще на один балл?

5. И так, пока не дойдете до 10. В итоге – пошаговый план достижения 10, опираясь на текущую ситуацию.

Движение сверху вниз

1. Что для Вас 10?
2. Где Вы сейчас находитесь? Опишите, пожалуйста, подробнее.
3. Опишите, пожалуйста, 10 подробнее (в формате конечного результата).
4. А чем 9 отличается от 10? Что уже будет на 9?
5. А чем 8 отличается от 9? Что уже будет на 8?
6. И так, пока не дойдете до исходной точки. В итоге – пошаговый план достижения 10, опираясь на желаемый результат.

Линия времени как инструмент планирования



1. Определите цель по формату конечного результата.
2. Определите время реализации цели.
3. Перенеситесь в будущее, когда цель реализована и видны позитивные последствия этого. Опишите яркую подробную картину желаемого будущего (образы, звуки).
4. Из будущего обернитесь назад, на пройденный путь.
5. Какие самые важные вехи Вы замечаете? Когда это происходило? Сколько времени занимала каждая задача? Как эти задачи были взаимосвязаны?
(Обратное планирование).
6. Как если бы Вы из будущего могли дать совет себе настоящему – что бы Вы
сказали?
7. Какие самые первые, самые легкие шаги потребовались, чтобы начать двигаться к результату?