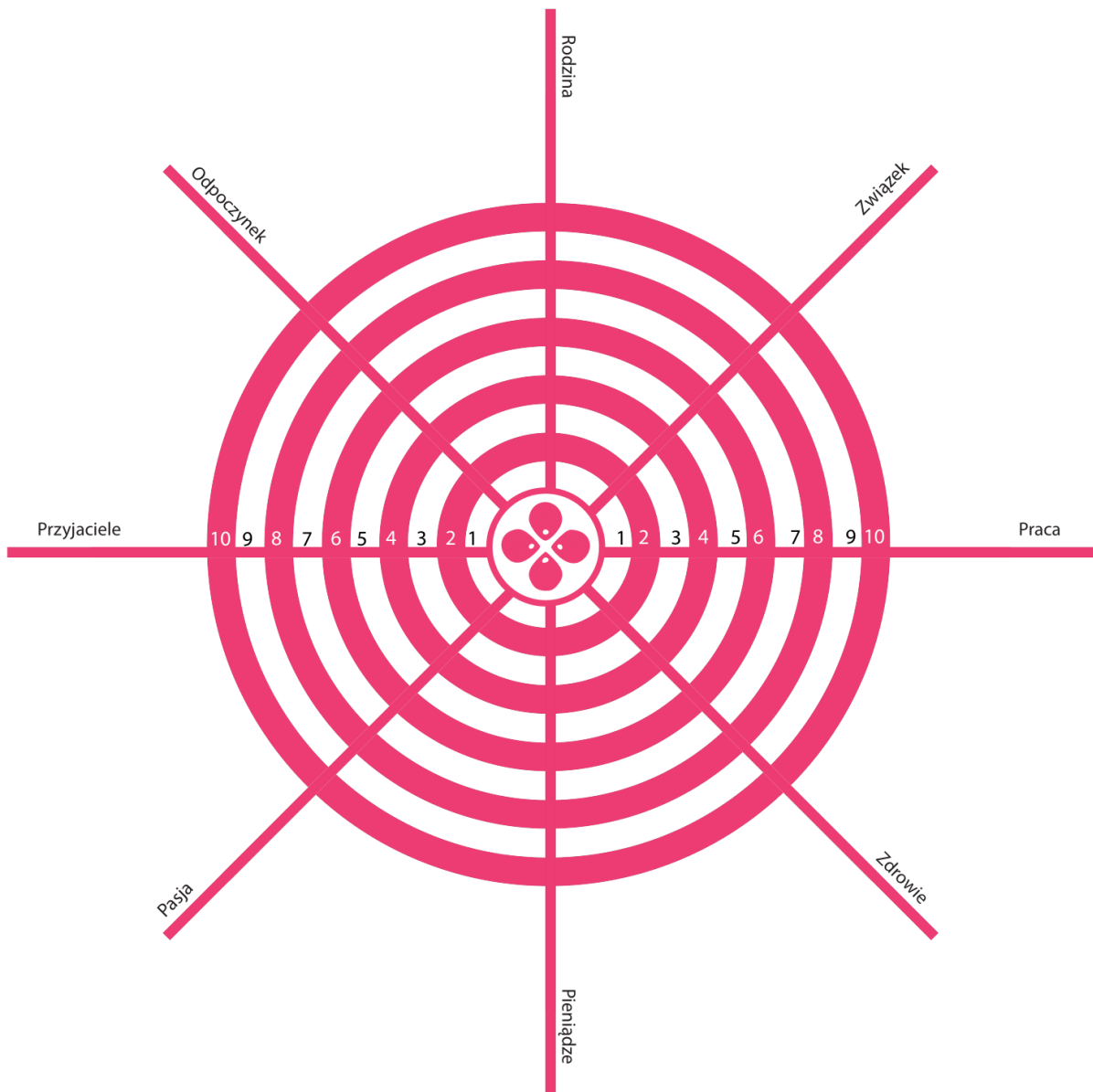




HAPPY COACH



Instrukcja

Jak wypełnić Happy Koło Życia?

Wybierz wszystkie istotne dla Ciebie obszary z ośmiu obszarów życia. Mogą to być wszystkie obszary lub tylko ich część, tak jak jest to dla Ciebie odpowiednie.

Następnie napisz, gdzie jesteś w skali 1-10 (1 = źle, 10 = dobrze) dla każdego wybranego obszaru.

Skończyłaś?

Następnie zamknij na chwilę oczy i wyrusz w swoją osobistą podróż w przyszłość. Co dokładnie widzisz, czujesz i słyszysz podczas swojej wymarzonej podróży?

Teraz otwórz oczy i ponownie wypełnij okrąg w tej samej skali 1-10. Napisz, jakie obszary swojego życia chcesz poprawić w przyszłości.