

ZADANIE – OSOBISTA MATRYCA RÓL ŻYCIOWYCH

Sprawdź, jak mają się poszczególne role do siebie i jak wpływają na Twoją codzienność. Poniżej znajdziesz: *Osobistą Matrycę Ról Życiowych*. Oceń satysfakcję każdej ze swoich ról oraz przeanalizuj, jak możesz tę satysfakcję zwiększyć. Sprawdź, jakie zmiany warto wprowadzić do danej roli, by zbliżyć się do symbiozy ról. W wyjątkowych sytuacjach niektórzy decydują się także zmienić dany obszar swojego ogrodu na zupełnie inny (rezygnacja z danej roli lub jej zastąpienie). Może nie warto bowiem inwestować w coś, co nie przynosi oczekiwanych owoców naszej pracy. Kiedy wypełnisz matrycę, napisz w swoim kalendarzu jakie działania podejmiesz w tym tygodniu. Powodzenia :)

1. ROLA

.....

2. Jak bardzo jestem zadowolony z pełnienia tej roli? Skala (1-10)

.....

3. Na jakie inne role wpływa ta rola?

.....

.....

4. Jaki pozytywny wpływ ma ta rola na inne moje role?

.....

.....

5. Jaki negatywny wpływ ma ta rola na inne moje role?

.....

.....

6. Co mogę zacząć robić, by zwiększyć satysfakcję z pełnienia tej roli?

.....

.....

7. Co mogę przestać robić, by zwiększyć satysfakcję z pełnienia tej roli?

.....

.....

8. Jakie działania warto abym kontynuował, w celu zwiększenia satysfakcji z pełnienia tej roli?

.....

.....

