

Strzał w dziesiątkę

Twoje wartości. Jak chcesz przeżyć swój czas na tym świecie? Jakim człowiekiem chcesz być? Jakie cechy i mocne strony chcesz rozwijać? Zapisz swoje uwagi pod każdym z poniższych punktów.

1. **Praca/edukacja** – miejsce pracy, kariera, wykształcenie, rozwijanie umiejętności.

2. **Relacje** – z partnerem/partnerką, dziećmi, rodzicami, krewnymi, przyjaciółmi, współpracownikami.

3. **Rozwój osobisty/zdrowie** – na przykład religia, duchowość, twórczość, umiejętności życiowe, medytacja, joga, przyroda, ćwiczenia fizyczne, odżywianie się i/lub podejście do czynników ryzyka związanych ze zdrowiem.

4. **Czas wolny** – jak się bawisz, odpoczywasz, co robisz dla przyjemności, co robisz, żeby wypocząć, rozerwać się, coś stworzyć.

Tarcza: postaw X w każdej części tarczy, wskazując, gdzie się dzisiaj znajdujesz.

