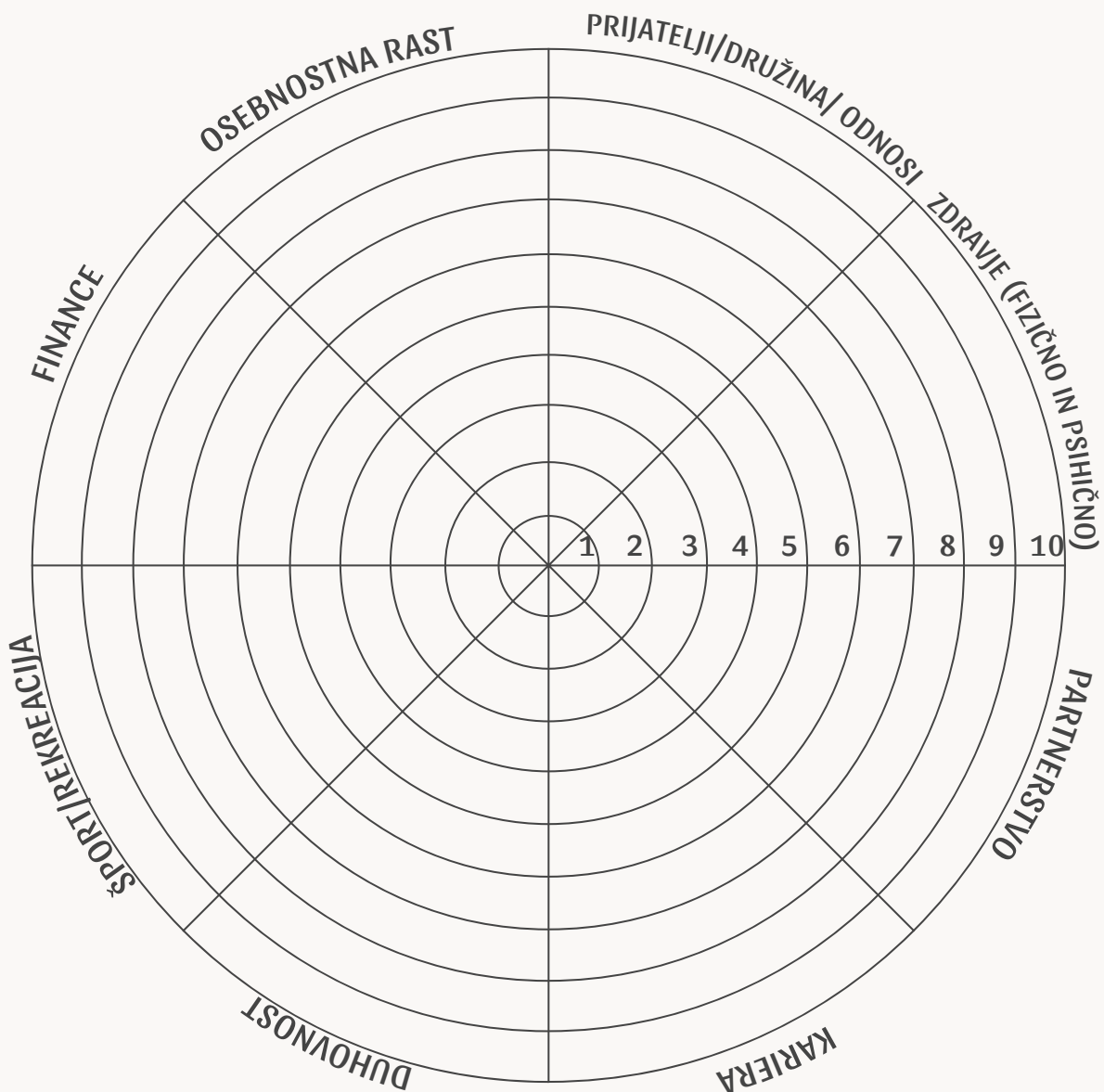


Kolo življenja

Navodila: Natisni dokument. Vzemi si pet minut v tišini, zapri oči in se osredotoči na dihanje. To je vse, kar počni minutko ali dve. Nato poglej posamezna področja in oceni, kakšno je tvoje trenutno stanje na področju npr. ODNOSOV (1 - sem zelo nezadovoljen/na, 10 - sem zelo zadovoljen/na). Označi in pobarvaj vsa polja do tiste številke (tako da dobiš kot en kos torte), nato menjaj barvico in se preseli na drugo področje. Ponovi za vsako področje.

Pobarvanost in kosi se bodo seveda skozi čas spreminjali in dobro je, da morda to vajo narediš vsaj 1x letno.

Vizualno ti bo prikazala, katera področja zahtevajo več tvoje pozornosti (dela na tem področju in akcije :))



Gradivo se lahko razmnožuje brez dodatnega dovoljenja! Psihoterapija Sabina, Sabina Kojc, s.p.

www.psihoterapija-sabina.si, [IG @psihoterapija_sabina](https://www.instagram.com/psihoterapija_sabina), [FB @psihoterapijasabina](https://www.facebook.com/psihoterapijasabina)
Individualna psihoterapija, podporne skupine, spletni programi za osebnostno rast
Prijavi se na moje [novičke](#).