



١. تنقسم العجلة إلى ٨ أقسام يعبرون جميعًا عن مدى توازنها
٢. يمكنكم تغيير أو إعادة تقسيم العجلة بما يحقق التوازن في حياتكم.
٣. فكر كيف يكون وضعك المثالي في كل قسم وبماذا تشعر في حالة رضائك عن كافة الأقسام؟
٤. قيم مدى رضائك عن وضعك الحالي في كل قسم على الخط المتقطع من ١٠، ابدء من وسط العجلة ونرمز له بالرقم "٠"، ثم يزداد العدد تدريجيًا نحو حدودها الخارجية ليصل الى حافتها نرسم له بالرقم "١٠"
٥. التقييم الجديد يعبر عن وضعك الحالي، وخلال جلستنا يمكننا اكتشاف المزيد

1. The 8 sections in the Wheel of Life represent balance.
2. Please change, split or rename any section so that it's meaningful and represents a balanced life for you.
3. Think about each section when you are fully satisfied, how dose that look like and feels?
4. Rank your current level of satisfaction with each area out of 10 on the dotted line in each section. where 0 is the center of the wheel and 10 is on the outer edge.
5. The new perimeter of the circle represents where are you right now in your life! lets discover it more in our session.

Notes:

ملاحظات :