

الهدف الرئيسي هو تحقيق التوازن بتوازن جميع مجالات الحياة

- حاول التفكير كيف تقيم من % لكل مجال
- حاول خلق التغيير على مستوى كل مجال بخطوات صغيرة فقط لتحريك عجلتك بإدارة وقتك عن وعي

مجالات الحياة	التقييم (من 0 إلى 100 %)	الأهداف	الخطوات لتحقيق هذه الأهداف
المعنى والقيم			
الجسم والعقل			
العائلة والعلاقات الاجتماعية			
العمل المجهودات، الإنجازات			

تصور أن المجموع يساوي 100 % كم هي نسبة كل مجال من 100 ؟

ما هو المجال الذي تضعه كأولوية ؟

من هم الشخصيات المهمة في حياتك ؟
أكتب لائحة أسمائهم!

ماهي الثلاث أهداف الرئيسية حاليا لكل مجال في حياتك ؟

ماهي طموحاتك وأحلامك في كل مجال ؟

حدد الإتجاه، إلى أين تريد الوصول فهذا التقييم نظرة شاملة ومبسطة لنقطة الإنطلاق

مع أطيب التحيات ،

مريم