



ROZWÓJ



DIETA



SEN



SPORT



RELACJE



REDUKCJA STRESU



RODZINA

Jeśli chcesz sprawdzić na jakim poziomie jest Twój **Work - Life Balance**, możesz przez najbliższy tydzień zapisywać wszystko co robisz i notować ile czasu spędzasz na wykonywaniu każdej czynności, zarówno w pracy, jak i w domu. Zwróć uwagę również na to jak się czujesz każdego dnia (w pracy, jak i w domu) i ile godzin śpisz.



PODRÓŻE



NAWODNIENIE



KARIERA



HOBBY



ROZRYWKA



ORGANIZACJA



ZDROWIE

Aktywność

Pn

Wt

Śr

Cz

Pt

So

Nd

Jeśli większość Twojego tygodnia zajmuje praca (w tym weekendy i godziny wolne od pracy), to ewidentnie brakuje Ci równowagi w życiu. Kiedy ustalisz, jakie są Twoje obecne priorytety, możesz zacząć zastanawiać się, gdzie należy wprowadzić zdrowe zmiany. Pamiętaj, że nie dążymy tutaj do perfekcji. Próba osiągnięcia „idealnej równowagi” przez cały czas jest nieosiągalna. Zamiast tego może pomóc spojrzeć na to w bardziej płynny sposób, uznając, że niektóre obszary twojego życia mogą mieć priorytet w pewnych momentach bardziej niż inne.

**Niektóre osoby potrafią rozpoznać problem na początkowym etapie jego powstania i dobrze sobie z nim poradzić. Inne osoby jednak mogą potrzebować wskazówek. Na ogół zwracamy się do przyjaciół lub rodziny o wsparcie, jednakże mało kto z nich ma kompetencji, by faktycznie nam pomóc.**

**W takiej sytuacji potrzebujesz skorzystać z profesjonalnego wsparcia. Jeśli chcesz odnieść sukces, wymaga to od Ciebie pasji i energii, ale Twoje życie musi również przynosić Ci osobiste korzyści. Czasami skupienie się na budowaniu kariery może oznaczać, że poświęcasz rzeczy, które Ciebie uszczęśliwiają w życiu prywatnym.**

