

גלגל החיים מתגלגלים או מקרטעים? בואו נגלה ...

מתי בפעם האחרונה עצרת ושאלת את עצמך שלומך?

יש אנשים (אחרים, לא אתם 😊) המוכנים להשקיע זמן בחברים ובמשפחה, להקשיב להם ולתת עצות, אך אינם מסוגלים לשבת עם עצמם חצי שעה ביום. בואו נעשה – תרגיל ויזואלי שיכול לשפוך אור על התמונה הכללית של חיך, ולעזור לך לגלות היכן כדאי להתמקד בשלב הבא..

מטרות התרגיל:

1. לבחון את שביעות הרצון שלך ממכלול תחומי העשייה והחיים שלך, כפי שהם היום. בהווה.
2. לאתר תחומים בהם רצוי להשקיע בהמשך דרךך, בעתיד.

הוראות ביצוע

1. יש לסמן על גלגל החיים את מידת שביעות הרצון שלך מהמצב הקיים כיום, בכל תחום (פלח בגלגל), בדירוג של 1 עד 10.
2. לאחר מכן לחבר בין הנקודות שסימנת ולקבל תמונת מצב חזותית של הגלגל האישי שלך.

073-2972007 

www.osnat-rubin.co.il 

osnat@osnat-rubin.co.il 

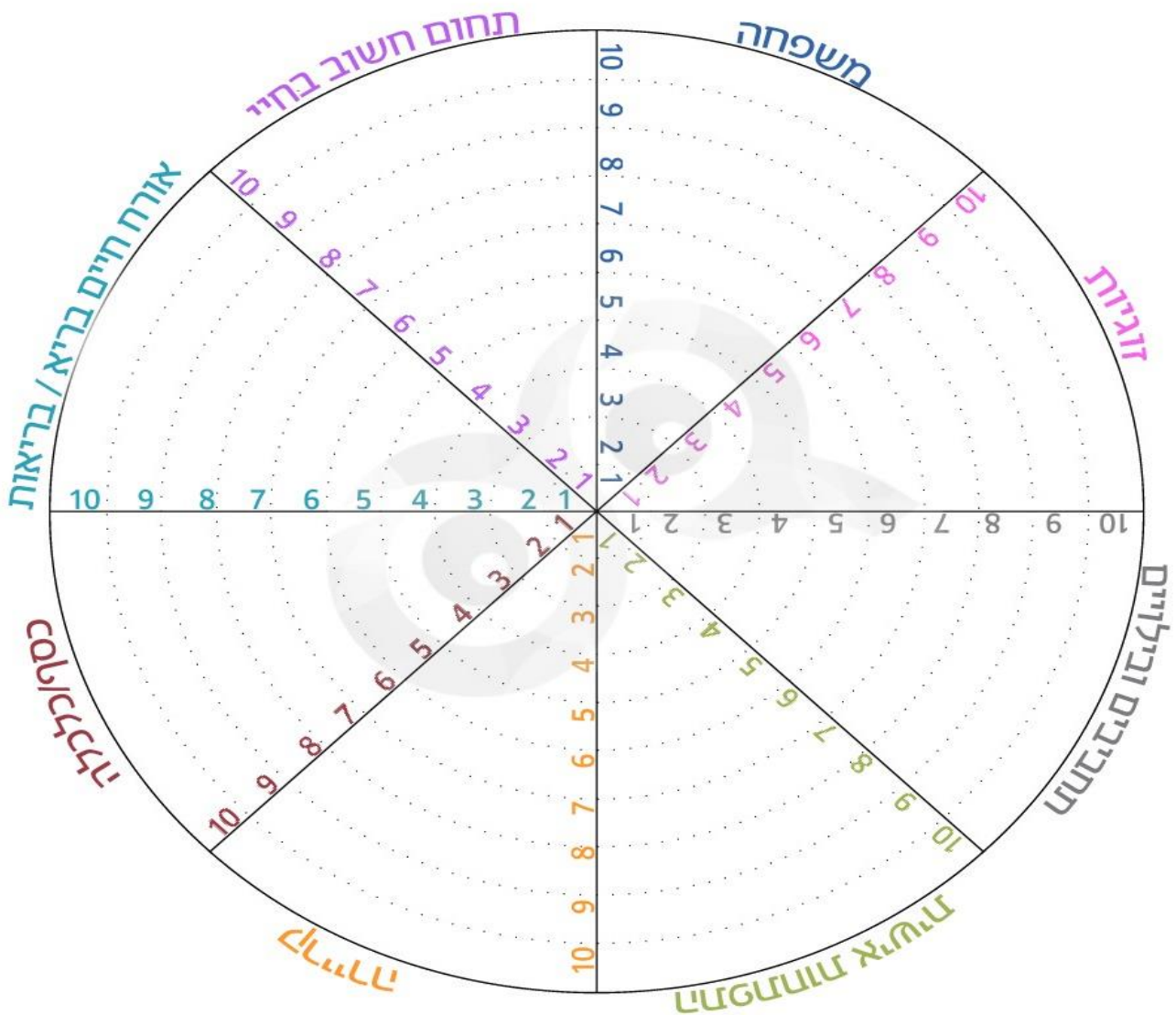
אוסנת רובין - מודעות להצלחה 



מודעות להצלחה

אוסנת רובין | הפסוק ידע למעשים
אסטרטגיות והרצאות AI, מוטיבציה, שיווק ומכירות

גלגל החיים



© כל הזכויות שמורות לאוסנת רובין – מודעות להצלחה – ידע מעשי לקידום ארגונים ועסקים

073-2972007

www.osnat-rubin.co.il

osnat@osnat-rubin.co.il

אסנת רובין - מודעות להצלחה

שיווק יצירתיות אומנות המכירה שפת גוף יזמות אסרטיביות שיתופי פעולה יעילות אמינות

© כל הזכויות שמורות לאוסנת רובין – מודעות להצלחה – ידע מעשי לקידום ארגונים ועסקים

מה ניתן ללמוד מתוצאות הגלגל?

הגלגל עם "פנצ'ר" – "אם חלק מהתחומים מדורגים 1-2, אחרים 5-6 וחלק אפילו 9-10

זה סימן לחוסר איזון. החיים מקרטעים, וקשה "לנסוע" כך לאורך זמן.

הגלגל מאוזן – אך בינוני – אם כל התחומים מדורגים סביב 5-6, זהו איזון ברמה סבירה בלבד. החיים מתפקדים, אך רחוקים ממימוש מיטבי.

הגלגל עגול – אידיאלי. כאשר רוב התחומים מדורגים סביב 9-10, החיים מתקדמים בהרמוניה – באיזון ובהגשמה גבוהה.

בפועל, רובנו נמצאים איפשהו באמצע. חלק מהתחומים מטופלים ומתוחזקים היטב, בעוד אחרים מוזנחים או תקועים.

זה בדיוק המקום לעצור רגע, לזהות את התחומים שאינם מדויקים, לשאול שאלות אמיצות – ולהתחיל לשפר.

רגע של התבוננות:

1. מהם שלושת התחומים הכי משמעותיים בחייך כרגע?
2. כיצד בחרת לדרג אותם בגלגל?
3. למה בחרת את המספר הזה – ומה היה עוזר להעלות אותו?
4. מה בעיניך נחשב לחיים של הגשמה מיטבית – שבהם הציון קרוב ל-10?
5. מה יהיה עבורך הישג משמעותי בכל אחד מהתחומים האלו?

לאחר שזיהית את התחומים המרכזיים

אפשר להתחיל לבנות שגרה שנותנת מקום אמיתי למה שחשוב באמת. כך נוצרת שגרה שלא רק מתפקדת אלא גם מזינה, מדויקת ומובילה לחיים עם יותר חיבור, כיוון והגשמה.