

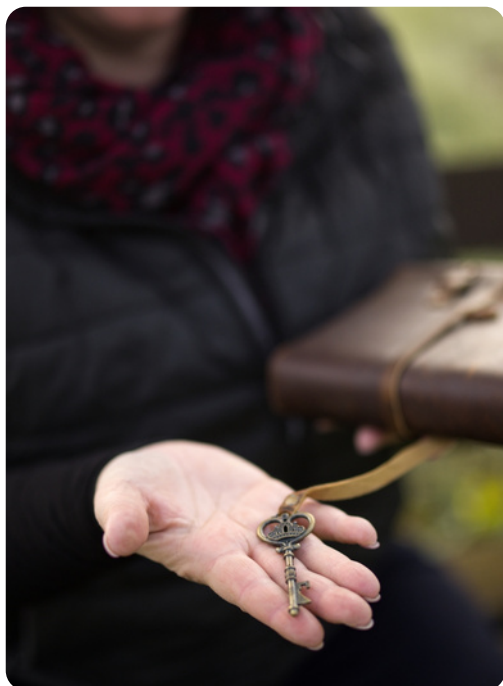


www.milaluskova.cz



Mila Lusková
cesta proměny

**KOLO ROVNOVÁHY
TVÉHO ŽIVOTA
Z POHLEDU 4 ŽIVLŮ**



- ✓ Balancuješ často ve svém každodenním životě mezi mnoha různými oblastmi jako např. práce, rodina, vztahy, zdraví, osobní rozvoj, volný čas?
- ✓ Dokážeš těmto oblastem věnovat pozornost a energii, aniž bys některou nevynechal/a?
- ✓ Hledáš způsob, jak udržet rovnováhu oblastí svého života?

Představ si život jako kolo, které se skládá z jednotlivých loukotí – segmentů. Každý segment představuje jednu důležitou oblast tvého života. Aby se kolo mohlo hladce a efektivně točit, je potřeba, aby byly všechny loukotě/segmenty vyvážené a v „dobrém“ stavu.

Tato metafora ti pomůže vizualizovat, jaké oblasti tvého života potřebují více pozornosti a jaké jsou nedostatečné nebo přetížené.

Nakresli si své kolo života a zjisti, jak můžeš pracovat na dosažení lepší rovnováhy ve svých oblastech, tak aby ses cítil/a spokojeně a harmonicky.



Postup:

Dvanáct oblastí kola života představuje ROVNOVÁHU.

(Číslo 12 je často vnímáno jako symbol úplnosti a harmonie – z hlediska astrologie, času, náboženství, cyklů, struktury ...)

Podívej se i ty na svůj život z pohledu **12 oblastí**. Napiš si jejich názvy k jednotlivým „loukotím“.

Střed kola představuje 0 a vnější okraj 10. Stanov si míru spokojenosti s každou z těchto oblastí svého života a vybarvi si každou část tak, abys získal/a skutečný tvar tvého kola rovnováhy. Nový obvod (hranice) kruhu představuje úroveň ROVNOVÁHY v kole tvého života.

Jak tvé kolo života vypadá právě teď?

Pokud by to bylo kolo tvého „vozu“ života, jak kodrcavá by byla tato jízda?

Co ti kolo rovnováhy přinese:

- ✓ Zmapuješ si oblasti, na které je potřeba zaměřit pozornost.
- ✓ Ujasníš si svoje priority, plány a cíle.
- ✓ Podpoříš svoje sebepoznání, postoje a rozhodování.
- ✓ Uvidíš své pokroky a seberozvoj v jednotlivých oblastech v průběhu času.



Kola rovnováhy z pohledu 4 živlů



příklady oblastí pro tvou inspiraci

Oheň (energie, vášně,
osobní růst

Osobní vize a cíle: Stanovení a dosahování osobních cílů, které odrážejí naše hluboké vášně a aspirace.

Zdraví a fitness: fyzická kondice, stravování a celková péče o tělo.

Hobby a zájmy: volný čas pro sebe, mimopracovní aktivity, koníčky.

Voda (emoce, adaptabilita,
mezilidské vztahy)

Rodinné a partnerské vztahy: vztahy s rodinnými příslušníky a blízkými osobami.

Sociální kontakty: přátelé a širší okruh kontaktů, sociální vazby a síť.

Adaptabilita na změny: Schopnost přizpůsobit se změnám v osobním a pracovním životě.

Vzduch (myšlení,
duchovnost, kreativita)

Duchovní praxe: meditace, sebereflexe, prohlubování životních principů a hodnot.

Kreativní vyjádření: umění, písemná či jiná tvorba, vyjádření myšlenek a pocitů.

Vzdělávání a osobní rozvoj: sebevzdělávání, získávání nových dovedností a osobní růst.

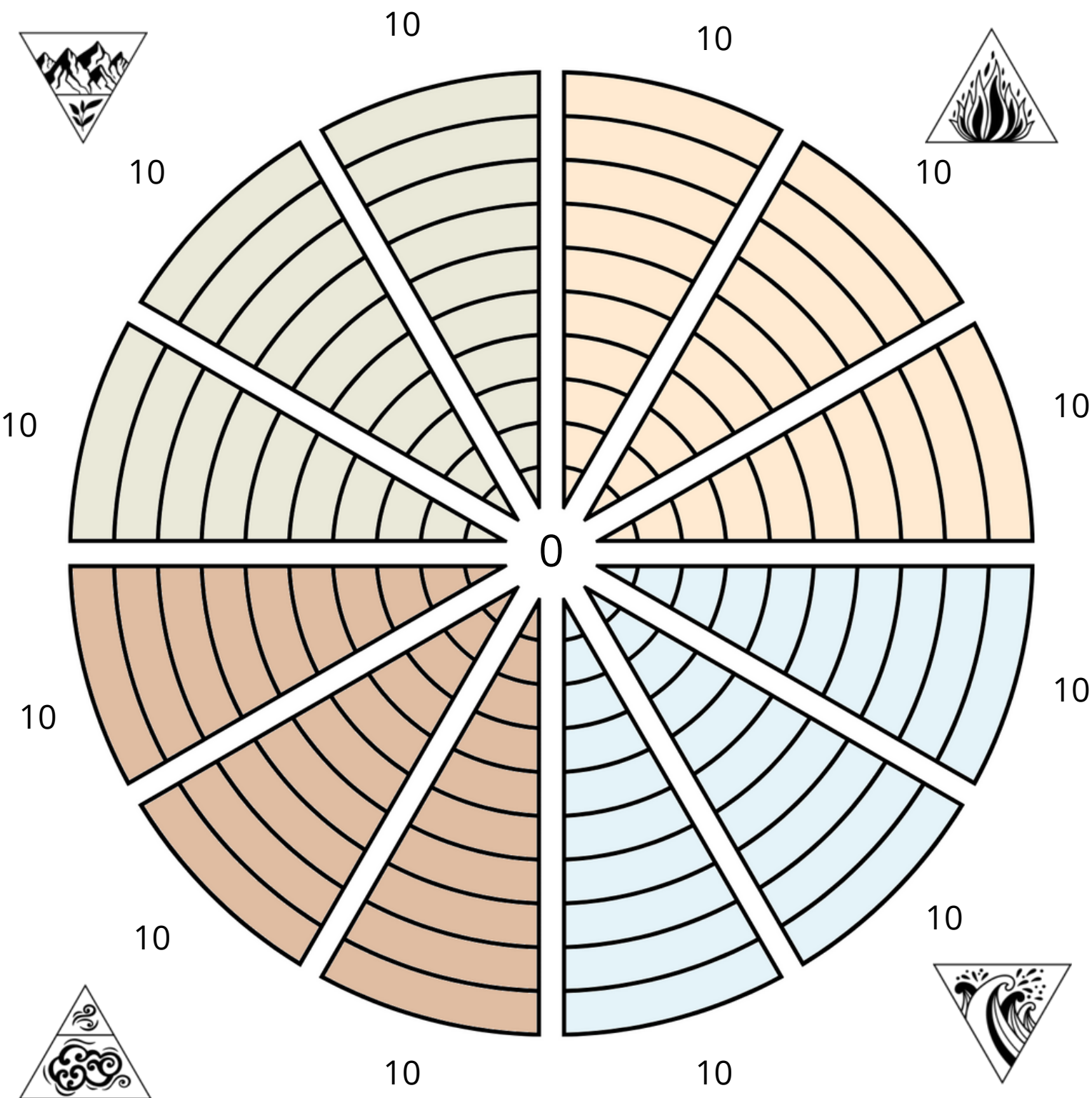
Země (stabilita, pevnost,
materiální aspekty)

Finanční stabilita: správa osobních financí, investice a plánování pro budoucnost.

Domov a prostředí: fyzické prostředí, ve kterém žiješ, domov a jeho pohodlí.

Kariéra a pracovní prostředí: profesní růst, pracovní spokojenost a pracovní prostředí.

Moje kola rovnováhy





KDO JSEM A CO DĚLÁM?

Jsem Míla, profesionální koučka a živlová čarodějka. Propojením systemického koučinku, poznatků z neurovědy a živlové magie vytvářím prostor pro vaši cestu proměny.

Pomohu vám porozumět vašim myšlenkám, vykročit tím správným směrem k jasné vizi a vytrvat na vaší cestě ke změně.

S pomocí živlového koučinku proměníte vaše váhavé „co kdybych“ v rozhodné „co bude můj první krok“.



mila@magickykompas.cz
www.milaluskova.cz
+420 774 488 044



ZŮSTAŇME VE SPOJENÍ

Pokud by se ti na tvé cestě k rovnováze hodila podpora, napiš mi. Během nezávazné 30 minutové online schůzky se podíváme na tvé kolo rovnováhy a probereme tvoje otázky a potřeby.

Míla