

تمرین اول – وضعیت فعلی شما چگونه است؟

در جدول زیر، هشت جنبه مهم زندگی شما مورد بررسی قرار گرفته است. هر جنبه به سه بخش تقسیم شده است. به هر جنبه، از یک تا ده نمره بدهید. نمره یک یعنی عدم رضایت کامل و نمره ده یعنی رضایت کامل.

وضعیت سلامتی				
سلامتی جسمی	تناسب اندام	سلامت روحی		
وضعیت مالی				
میزان دارایی	پس انداز	میزان بدهی		
وضعیت شغلی				
رضایت شغلی	مقدار درآمد	پیشرفت شغلی		
ازدواج				
میزان صمیمت	میزان تفاهم	رضایت جنسی		
روابط				
والدین و خواهر و برادر	دوستان	همکاران همسایه‌ها		
رشد شخصی				
اعتماد به نفس	تحصیلات	آموزش‌های متفرقه		
معنویت				
رابطه با خدا	کمک مالی به دیگران	خدمت رایگان به مردم		
تفریح				
سرگرمی‌های شخصی	تفریحات دو یا چند نفره	وقت تنهایی کافی		

تمرین دوم - آرزوها و اهداف شما چیست؟

من اعتقاد دارم، بهترین شیوه پیش بینی آینده این است که خودمان آینده‌مان را بسازیم. یعنی تصمیم بگیریم دلمان می‌خواهد چه آینده‌ای داشته باشیم و برای رسیدن به آینده دلخواهمان، قدم‌های مؤثر برداریم. فرم زیر را تکمیل کنید تا بدانید دوست دارید آینده‌تان چه باشد. جواب را دقیقاً بنویسید. بنویسید که الان چه هستید و دوست دارید چه باشید. با ترسیم آینده دلخواه، احتمال رسیدن به آن بیشتر می‌شود. از طرفی، با دانستن وضعیت فعلی‌مان، دچار خیالبافی بیهوده نخواهیم شد. در عین واقعگرایی، به آرمان‌های زیبای خود می‌اندیشیم.

وضعیت فعلی		دلتان می‌خواهد چگونه باشد
وضعیت سلامتی		
		سلامت جسمی
		تناسب اندام
		سلامت روحی
وضعیت مالی		
		میزان دارایی
		پس انداز
		میزان بدهی
وضعیت شغلی		
		رضایت شغلی
		میزان درآمد
		پیشرفت شغلی
ازدواج		
		میزان صمیمیت
		میزان تفاهم
		رضایت جنسی

روابط		
		والدین
		خواهر و برادر
		فرزندان
		همسایه‌ها
		همکارها
رشد شخصی		
		اعتماد به نفس
		تحصیلات
		آموزش‌های متفرقه
معنویت		
		رابطه با خدا
		کمک مالی به دیگران
		خدمت رایگان به مردم
تفریح		
		سرگرمی شخصی
		تفریح دو یا چندنفره
		وقت خلوت و تنهایی کافی

لطفاً پیش از این که برای دریافت مشاوره لایف کوچینگ مراجعه کنید، از این برگه پرینت بگیرید. آن را تکمیل کنید و سپس مراجعه کنید. به این ترتیب شما برای شروع برنامه سه تا شش ماهه لایف کوچینگ آماده هستید.

بیصبرانه منتظر دیدن شما هستیم.

دوستتون دارم، دکتر آناهیتا چشمه علایی

