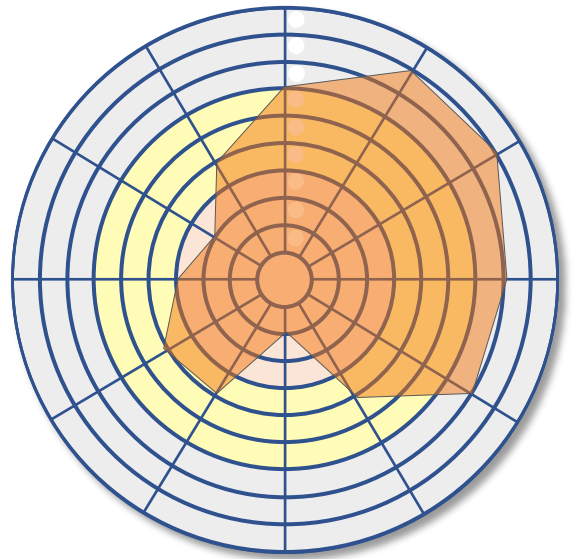
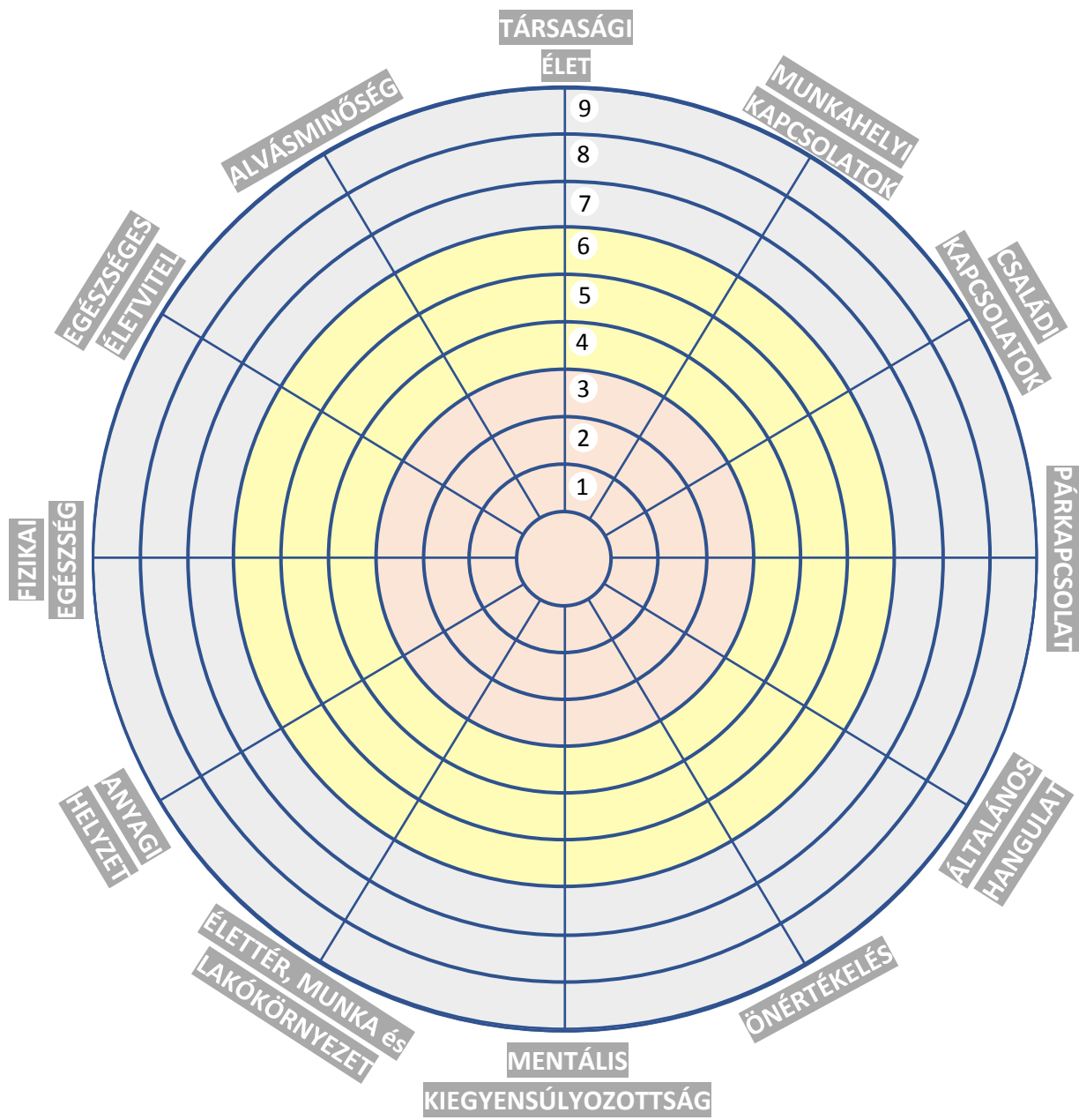


Mindenekelőtt vegye sorra a tengelyeken jelölt életterületeket. Gondolja át, majd pontozza 1-től 9-ig terjedő skálán elégedettségének fokát (1-es a teljes elégedetlenség, 9-es a teljes elégedettség). Fogjon egy íróeszközt és jelölje be minden egyes tengelyen elégedettségének szintjét. A kör centruma képviseli a legalacsonyabb értéket, a külső körvonal pedig a teljes elégedettséget képviseli. Miután bejelölte minden területen, kösse össze az egymás melletti tengelyeken található pontokat, ami kirajzolja az életelégedettség területét.





Miután elkészült a munkával alábbi szempontok segítenek átgondolni az eredményt:

- Mi az ami legelőször feltűnik Önnek a kész ábrából?
- Mely területeken érte le a legalacsonyabb értéket? Ezekhez mi a viszonya?
- Vajon milyen kapcsolatban vannak az alábbi területek a stresszterhelésével?
- Hogyan változtatna vágyai szerint az ábrán?
- Mit tud tenni azért, hogy közeledjen ehhez a vágyott állapothoz?
- Lépések, amiket meg tudok tenni:

ÉLETTÉRÜLET:	LÉPÉSEK:
<i>pl. munkahelyi kapcsolat</i>	<i>jobban megismerni a munkatársaim, közös program szabadidős program szervezésével</i>