

TWOJE WARTOŚCI. *Co ma dla ciebie w głębi ducha znaczenie? Co jest naprawdę ważne? Co chcesz robić ze swym czasem na tej planecie? Jaką osobą chcesz być? Jakie mocne strony i jakości chcesz rozwijać?*

1. **Praca i edukacja.** Włącza się do tego działanie w miejscu pracy, związane z karierą, edukacją, rozwojem umiejętności itd.
2. **Związki.** Wchodzi w to twój partner lub partnerka, dzieci, rodzina bliższa i dalsza, współpracownicy i inne kontakty społeczne.
3. **Rozwój osobisty i zdrowie.** Wliczać się w to może religia, duchowość, kreatywność, umiejętności życiowe, medytacja, joga, kontakt z naturą, ćwiczenia, odżywianie się i odnoszenie się do czynników ryzyka jak palenie, picie, narkotyki, przejadanie się itp.
4. **Czas wolny.** To jak się bawisz, relaksujesz, stymulujesz, sprawiasz sobie przyjemność. Zajęcia związane z odpoczynkiem, rekreacją, zabawą i kreatywnym spędzaniem czasu.

TARCZA DO RZUTEK. Zaznacz X na każdej części tarczy, aby określić, gdzie teraz jesteś.

