



# Колесо баланса



Оксана СЕНАТОРОВА,  
издатель журнала  
«Навигатор ювелирной  
торговли», психолог

*Жизнь каждого человека – это дневник, в котором он собирается писать одну историю, а пишет другую. И самым жалким его часом становится тот, когда он сравнивает масштаб того, чего он реально добился, с тем, что он собирался совершить.*

Джеймс М. Барри

**Уважаемые читатели журнала «Навигатор ювелирной торговли».**

**Сегодня на страницах журнала я выступаю в новой роли – эксперта и автора статьи на тему психология личности.**

**Я с отличием окончила факультет психологии МГУ им. Ломоносова, прошла курсы повышения квалификации, сертифицирована по программам «НЛП-практик», «Краткосрочные методы психотерапии», ДПДГ, «Эриксоновский гипноз». В ту же копилку – и первое медицинское образование...**

В течение года параллельно с изданием журнала я веду индивидуальные психологические консультации. Сегодня мой бизнес-опыт и знания психологии открывают новые возможности в новой реальности для меня, моих клиентов и, я уверена, для читателей журнала «Навигатор ювелирной торговли».

Статья, которую вы читаете, позволит вам сделать базовую диагностику – оценить свою жизнь с точки зрения баланса жизненных сфер и приоритетов.

## Ложные цели?

Часто люди ставят перед собой определенную цель в бизнес-сфере, и все силы бросают на ее достижение. Выжимают из себя все до

последней капли, работают 24/7, жертвуют здоровьем, временем для себя и взаимоотношений с близкими. И когда цель достигнута, оказывается, что это не совсем то, что хотелось. Или даже совсем не то... Иллюзия счастья рассыпается на мелкие осколки. Итог – разочарования, обиды, уход в депрессию, крах надежд.

В моей практике психолога-консультанта есть клиент, который много сил отдал тому, чтобы заработать и построить большой дом для семьи. И вот ему исполнилось 50, дети выросли, обзавелись собственными семьями, живут самостоятельно, огромный дом построен, но не наполнен той жизнью, которую человек планировал. На юбилей он получил в подарок мотоцикл Harley Davidson, о котором мечтал многие годы, но откладывал эту мечту по причине дру-

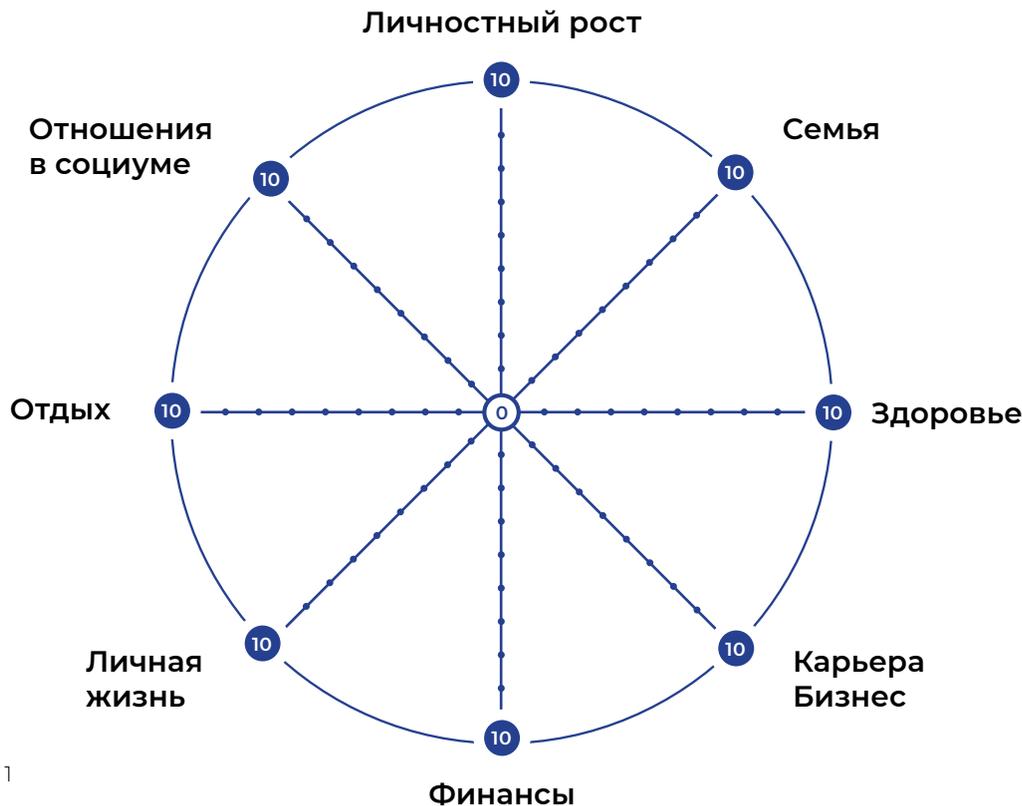


Рис. 1

гих приоритетов. Только почему-то сейчас его накрывает тоска при мысли о том, что, живи он более сбалансированно, радости в жизни могло быть гораздо больше...

Рано или поздно многих людей настигают вопросы: «Насколько моя жизнь гармонична? На что я трачу свою жизнь? Насколько эффективно я живу? Не пора ли что-то изменить?»

## Узнать правду

Предлагаю вам простой, эффективный и наглядный способ оценить, насколько сейчас гармонична и сбалансирована ваша жизнь. Техника называется «Колесо жизненного баланса». Взята из курса «НЛП-практик».

Она позволяет оценить соотношение разных сфер вашей жизни. Увидеть неосвоенное пространство и направление движения для достижения в первую очередь гармонии с собой.

На рисунке 1 расположены 8 тематических шкал: семья, здоровье, карьера/бизнес, финансы, личная жизнь, отдых, отношения в социуме, личностный рост.

Восемь секторов «Колеса жизни» представляют собой так называемый жизненный баланс.

Шкалы градуированы от 0 до 10. Где 0 – полное отсутствие удовлетворения этой сферой жизни, 10 – максимальная удовлетворенность.

### 1. Инструкция по применению

На каждой тематической шкале оцените по 10-балльной шкале степень удовлетворённости каждой сферой. Помните, правильных или неправильных критериев оценки не существует! Только ваша максимальная честность с самим собой и ориентир на собственные ощущения. Соедините точки на шкалах.

### 2. Интерпретация результатов

- 0, 1, 2, 3 – полное отсутствие или минимальная удовлетворенность в жизненной сфере;
- 4, 5, 6, 7 – средняя степень, вы уже многого добились, но есть к чему стремиться;
- 8, 9, 10 – максимальная эффективность этой сферы в вашей жизни.

Если вам сложно выбрать балл, можно задавать себе вопросы, например:

- Доволен ли я своей работой? Нравится ли мне то, чем я занимаюсь, или на самом деле я хочу заниматься чем-то другим?

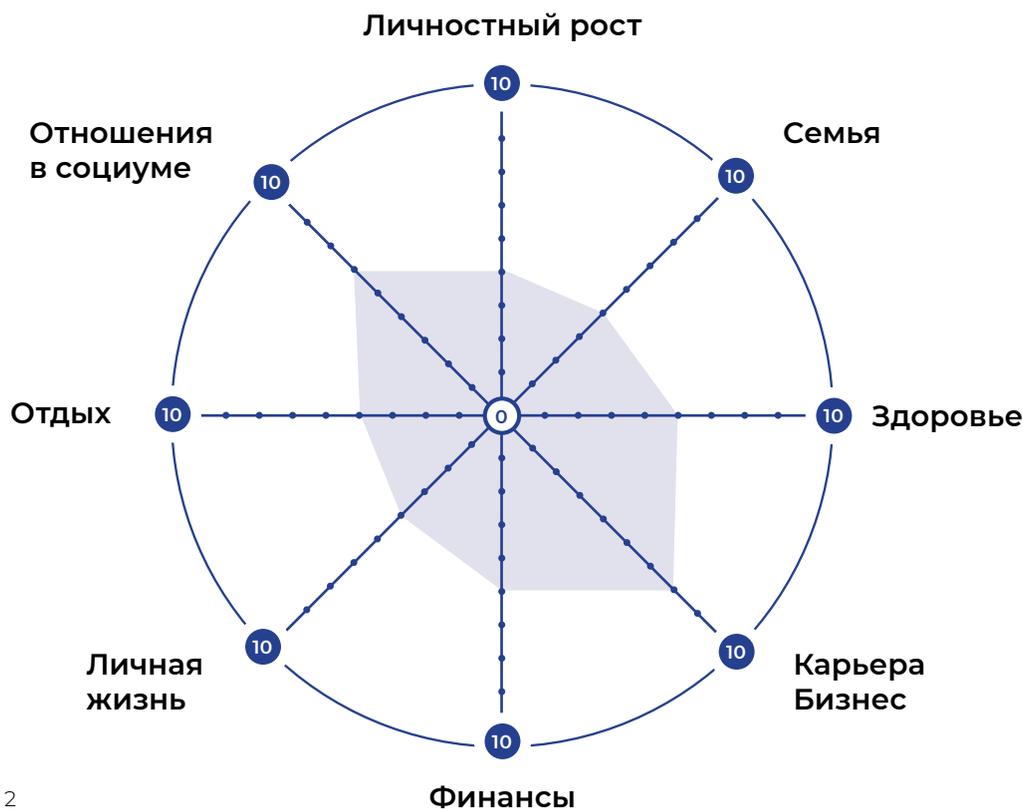


Рис. 2

- Устраивает ли меня мое финансовое положение? Может, нужно что-то менять и как можно скорее?
- Доволен ли я тем, как строятся отношения в семье? Все ли в порядке в моих отношениях с близкими людьми?
- Достаточно ли времени я уделяю себе, своим увлечениям, саморазвитию?

Проанализируйте, насколько полученная диаграмма похожа на колесо. В идеале должен получиться круг, а как на практике? Катится ли колесо вашей жизни?

### 3. Выводы

Теперь вы знаете свою исходную позицию и наглядно видите, какому аспекту жизни необходимо уделить больше внимания, чтобы колесо «покатилось».

Обратите внимание на области, в которых меньше всего баллов.

Подумайте, какие, даже небольшие, шаги необходимо сделать, чтобы повысить уровень удовлетворенности этими сферами хотя бы на один балл?

Определите, в каких сферах жизни изменения зависят только от вас, а какие требуют взаимодействия с другими людьми.

В какой сфере вы хотели бы начать изменения в ближайшее время? Напишите первые три шага, которые позволят выровнять ситуацию в тех сегментах, где есть перекося.

Начинайте действовать! Небольшими шагами, постепенно приводя к балансу вашу удовлетворенность жизнью. Помните, маленькие шаги лучше большого бездействия.

Делайте оценку своего колеса баланса один раз в полгода – и вы обязательно увидите динамику изменения своей жизни.

**Любите себя,  
ваша @oxana\_senatorova**



**ТЕПЕРЬ И В ЭЛЕКТРОННОМ ФОРМАТЕ**

**СПРАВОЧНИК**

# «ЮВЕЛИРНЫЕ КАМНИ»

**ШЕСТОЕ, ДОПОЛНЕННОЕ ИЗДАНИЕ**

Журнал «Навигатор ювелирной торговли» представляет один из самых популярных справочников «ЮВЕЛИРНЫЕ КАМНИ».

В дополненное издание вошли новые главы о камнях, а также ТУ по драгоценным камням – рубинам и сапфирам. Справочник предназначен для работников розничной ювелирной торговли. В том числе он будет интересен широкому кругу читателей, в частности, покупателям ювелирных изделий.

**128 страниц**

Как приобрести справочники:

- перечислить деньги по указанным реквизитам
- в платежном поручении указать наименование справочников и их количество
- точный адрес доставки с индексом и копию платежного поручения отправить на адрес [info@njt.ru](mailto:info@njt.ru)

Получатель:

ООО «Академия ювелирного бизнеса»

г. Москва ПАО ВТБ 24

Р/с 40702810400000056573

К/с 30101810100000000716

БИК 044525716 ИНН 7710974272

КПП 773601001

**Цена одного тома 599 руб.**

**(НДС не облагается) Доставка бесплатно**





# НАВИГАТОР

ЮВЕЛИРНОЙ ТОРГОВЛИ



KRASTSVETMET

**КРАСОТА  
МЕТАЛЛА  
В ИСКУССТВЕ  
ПЛЕТЕНИЙ**



# СВОБОДА ПРИМЕНЕНИЯ

ЦЕПИ ДЛЯ АКСЕССУАРОВ,  
ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

Цепь – это универсум,  
исходный код ювелирного  
искусства. Драгоценный  
реквизит к вашим продуктам.



Универсальные замки-карабины  
и силиконовые держатели позволяют легко  
трансформировать изделие в кольцо, цепь  
для очков или маски, украшение для ремня,  
сумки и других аксессуаров.



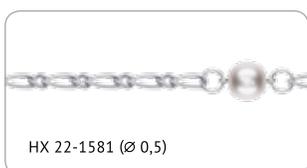
HX 22-1585 (Ø 0,4)

Цепь для очков – аксессуар с историей в новой интерпретации. Продуманный дизайн плетений, декоративных элементов, креплений подходит к любой оправе и цвету стекол.

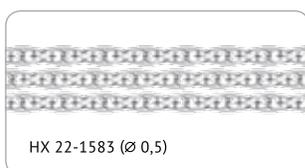
Маска стала неотъемлемой частью нашей жизни. И драгоценная цепь способна превратить ее из средства защиты в модный атрибут.



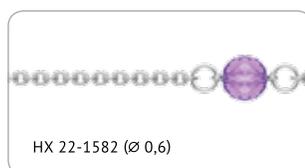
HX 22-1581 (Ø 0,5)



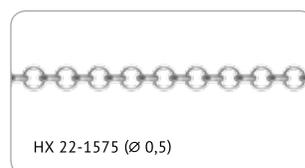
HX 22-1581 (Ø 0,5)



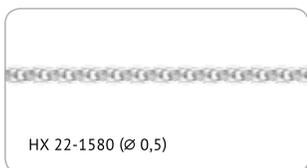
HX 22-1583 (Ø 0,5)



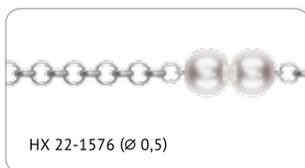
HX 22-1582 (Ø 0,6)



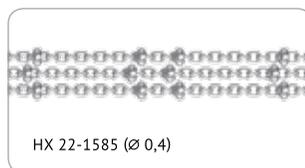
HX 22-1575 (Ø 0,5)



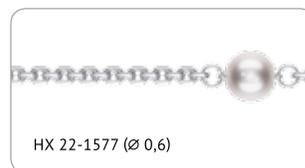
HX 22-1580 (Ø 0,5)



HX 22-1576 (Ø 0,5)



HX 22-1585 (Ø 0,4)



HX 22-1577 (Ø 0,6)