

چرخه زندگی

فرصتی برای برگشتن به خود و بررسی جنبه های
مختلف تعادل زندگی



آفاق صالح

هم بنیان گذار آکادمی صلح سیمرغ

- ✓ دکترای روانشناسی سلامت
- ✓ کوچ بین الملل
- ✓ نویسنده و مترجم
- ✓ برگزار کننده کارگاه های آموزشی در زمینه توانمندسازی بانوان
- ✓ مشاور و مربی
- ✓ همکاری با سازمان ملل در زمینه کوچینگ
- ✓ مدیر بازاریابی و بازاریابی شرکت بین المللی فوراور لیونینگ آمریکا



مریم نظری

هم بنیان گذار آکادمی صلح سیمرغ

- ✓ دکترای روانشناسی سلامت
- ✓ کوچ بین الملل
- ✓ نویسنده و مترجم
- ✓ برگزار کننده کارگاه های آموزشی در زمینه توانمندسازی بانوان
- ✓ مشاور و مربی
- ✓ همکاری با سازمان ملل در زمینه کوچینگ
- ✓ مدیر بازاریابی و بازاریابی شرکت بین المللی فوراور لیونینگ آمریکا

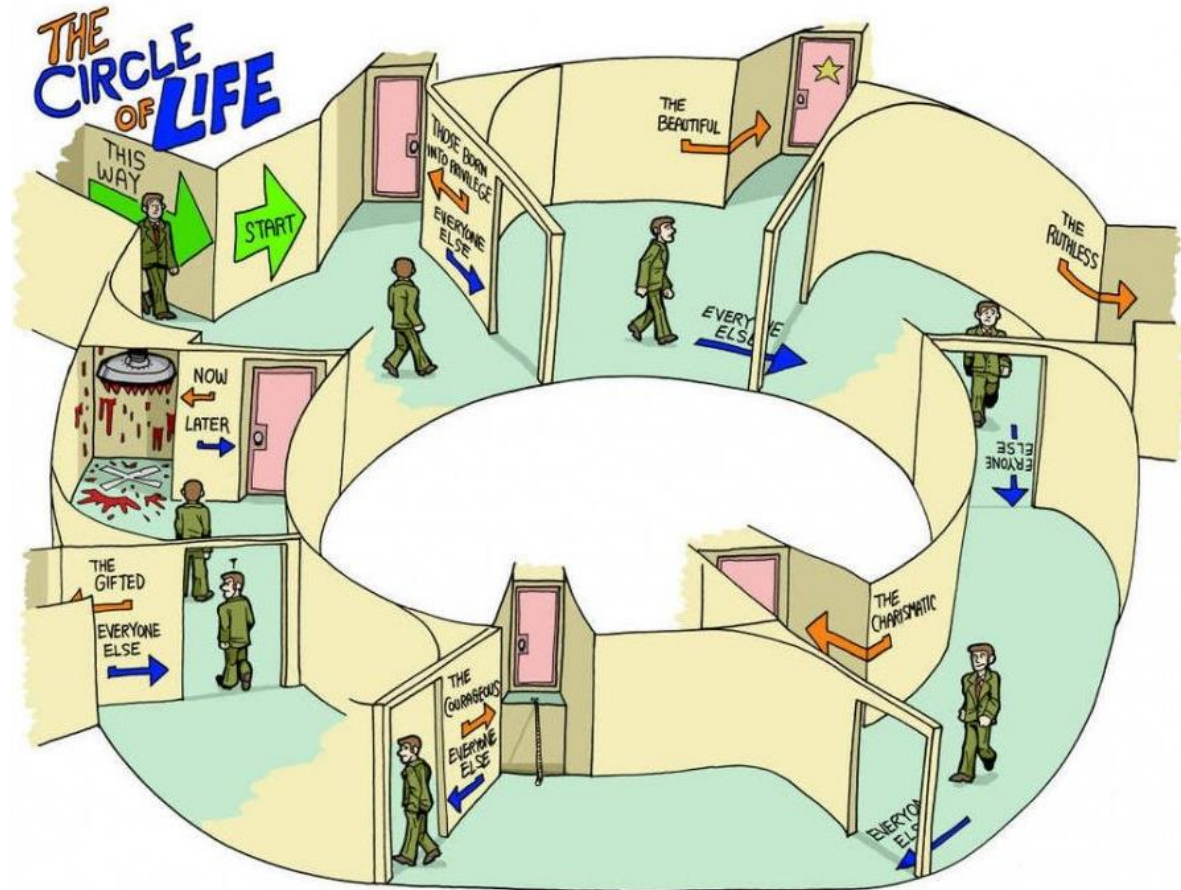
The Wheel of Life



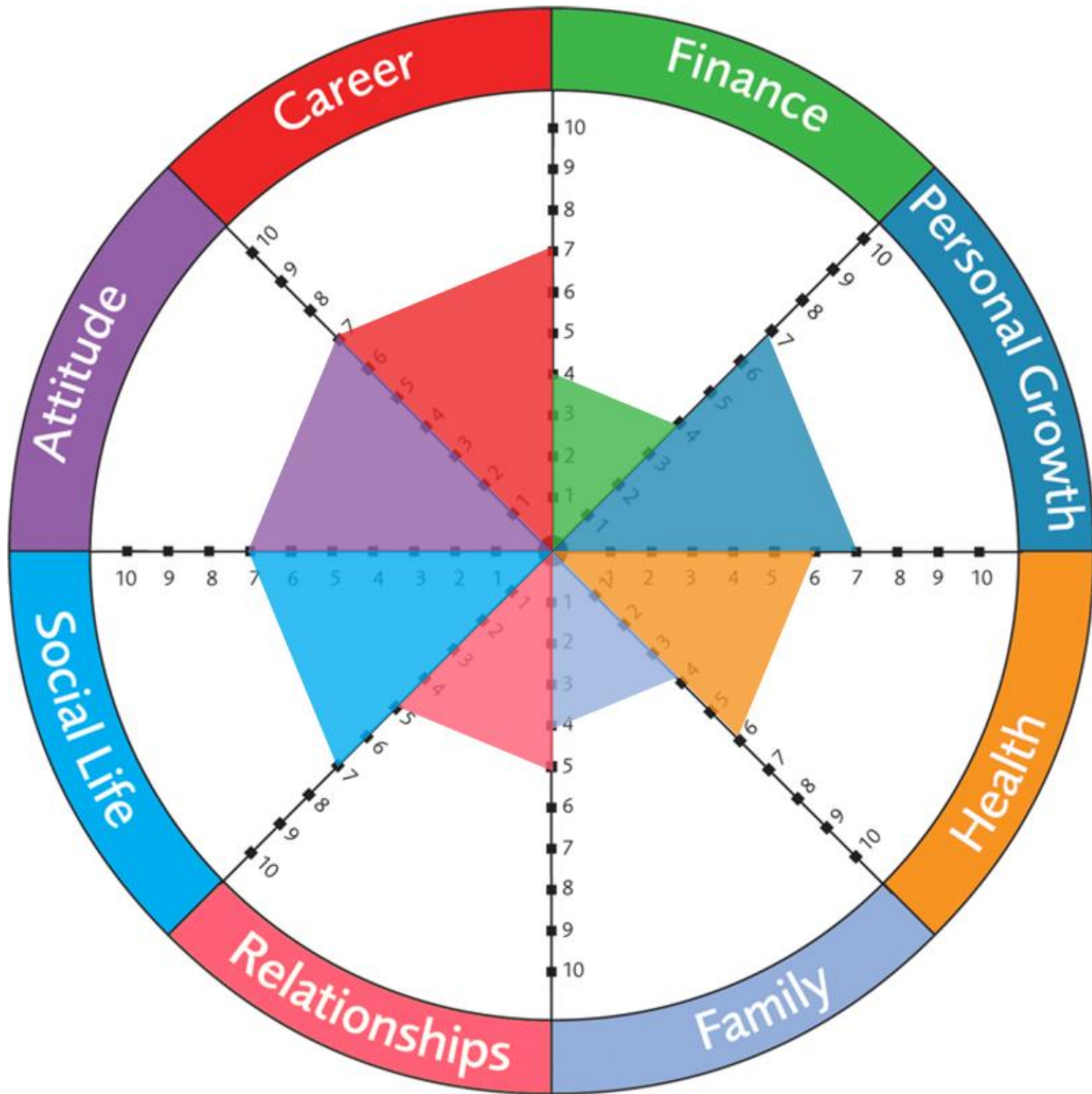
آگاهی در مرکز زندگی قرار دارد.
شما نمی توانید بدون درک عوامل
مرتبط تصمیمات خوبی بگیرید

ترکیب مهارت های آگاهی با "چرخه زندگی" به
شما امکان می دهد به طور انتخابی از ابزارهایی
برای تنظیم شیمی بدن خود استفاده کنید

شما نمی توانید
مشکلات را در هیچ
حوزه ای بدون درک
جزئیات از دیدگاه
خود و سایر طرف های
درگیر حل کنید .



شما اکنون یک عکس فوری بصری از میزان رضایت خود در زمینه های مختلف زندگی خود دارید. از طریق تأمل، شما اکنون بزرگترین شکاف خود را بین جایی که اکنون هستید و جایی که دوست دارید باشید، شناسایی کرده اید.



چرخ زندگی ، یک فرمول قدرتمند است، زیرا به شما در حالیکه به دنبال یک حالت ایده آل هستید، یک نمایش بصری واضح از زندگی فعلی شما می دهد

الگوی چرخ زندگی

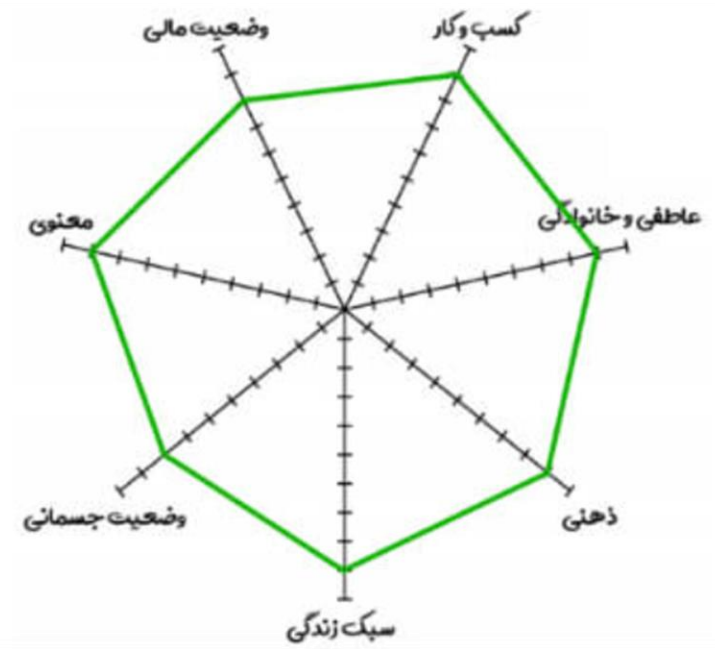
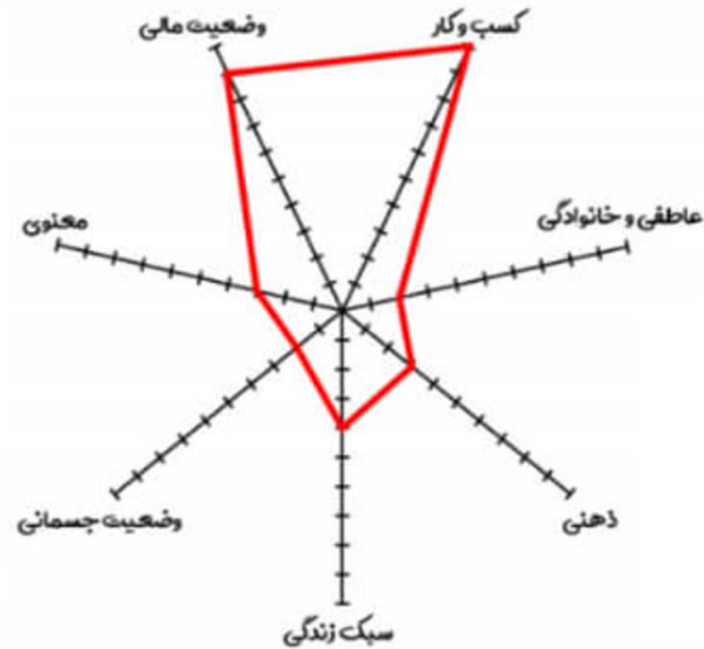
زندگی آدم ها چند بعد کلی داره که برای اینکه تو زندگی تعادل داشته باشی، باید این ابعاد در وضعیت متعادل باشه

این هشت وجه شامل:

۱. وضعیت مالی
۲. وضعیت جسمانی
۳. کسب و کار
۴. روابط عاطفی (ارتباط با خود)
۵. ارتباط با دیگران
۶. معنویات
۷. ذهن
۸. سبک زندگی و تفریح

با طوفان فکری از شش تا هشت بعد
زندگی خود که برای شما مهم
هستند آگاه میشویم و به پاسخ این
سوال خواهید رسید

نقش شما در این دنیا و داستان
زندگی شما چیست؟



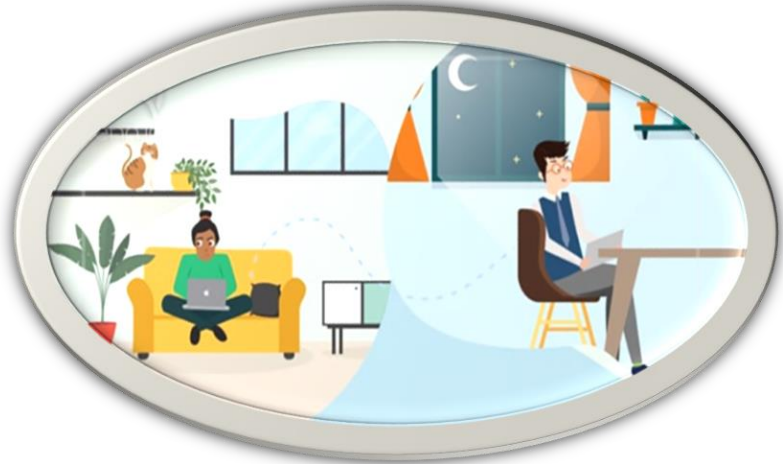
ارتباط با خود ارتباط با دیگران



- در حال حاضر از چه چیزی در زندگی‌ام بیشتر خوشحالم؟
- در حال حاضر بیشتر در مورد چه چیزی در زندگی‌ام هیجان زده هستم؟
- در حال حاضر بیشتر به چه چیزی در زندگی‌ام افتخار می‌کنم؟
- در حال حاضر بیشتر از چه چیزی در زندگی‌ام سپاسگزارم؟
- در حال حاضر از چه چیزی بیشتر در زندگی‌ام لذت می‌برم؟
- در حال حاضر در زندگی خود به چه چیزی متعهد هستم؟
- چه کسی را دوست دارم؟



ارتباط موثر رنجش زدایی



زمان مناسب گفتگو

شنونده خوبی باشید

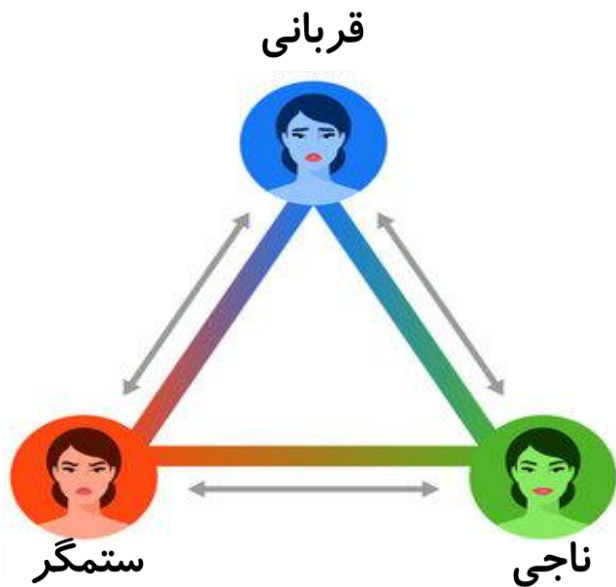
شروع کننده ارتباط باشید (کودک والد بالغ)

صداقت داشته باشید

مراقب حرکات بدن خود باشید

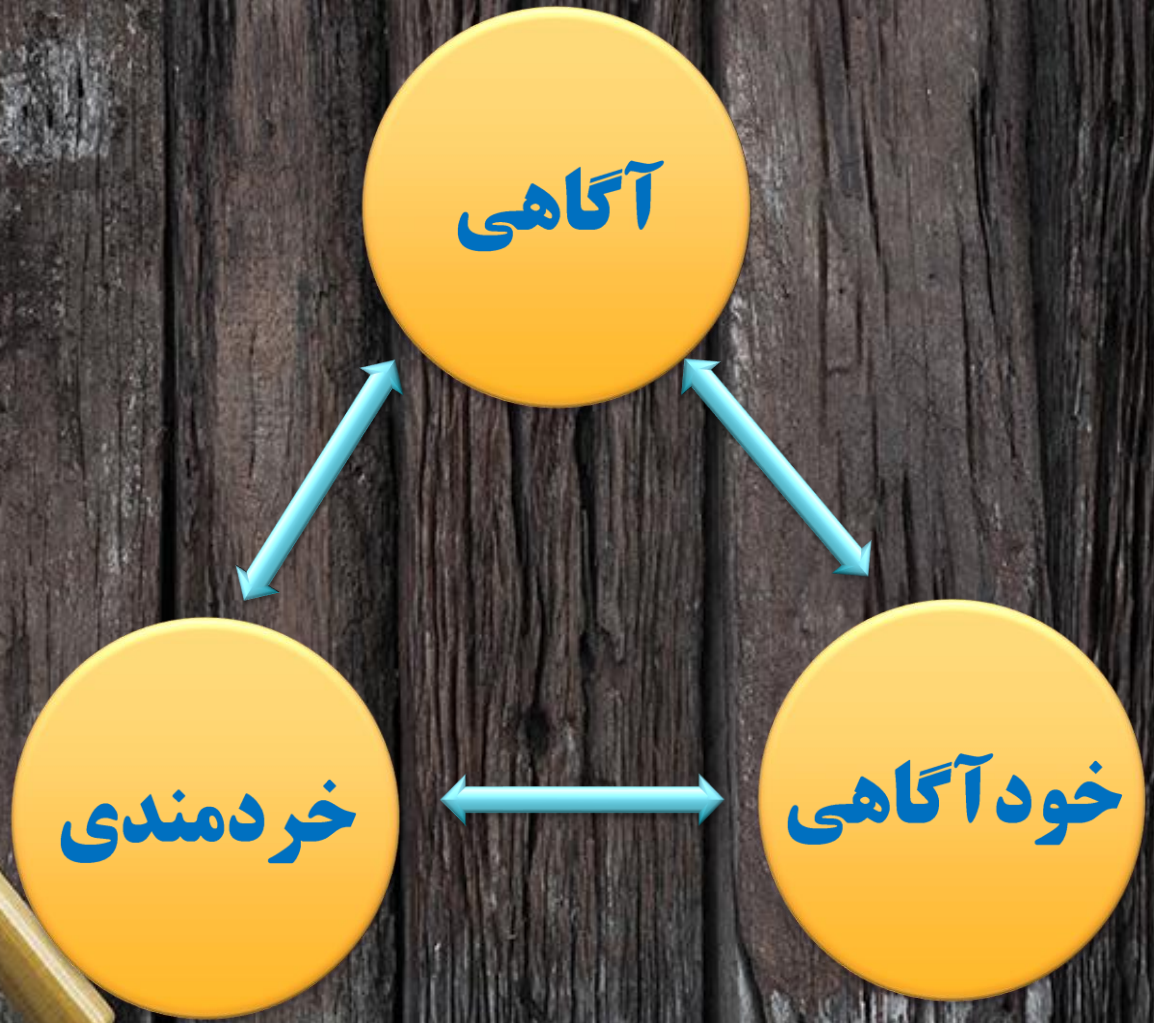
من خوبم تو خوبی

مثلث کارپمن



انواع الگوهای رفتاری در ارتباط با دیگران:

- الگوی رفتاری انفعالی
- الگوی رفتاری انفعالی پرخاشگر
- الگوی رفتاری پرخاشگر
- الگوی رفتار قاطع





تست چرخه زندگی



بعد از انجام تست
نتیجه را برای پشتیبان ارسال کنید تا تحلیل کامل آن
توسط خانم نظری یا خانم صالح برای شما ارسال شود

شماره پشتیبان در تلگرام:
۰۹۱۲۹۹۶۳۳۳۷

b2n.ir/a39894



سپاسی

بابت ہمراہی شما

