

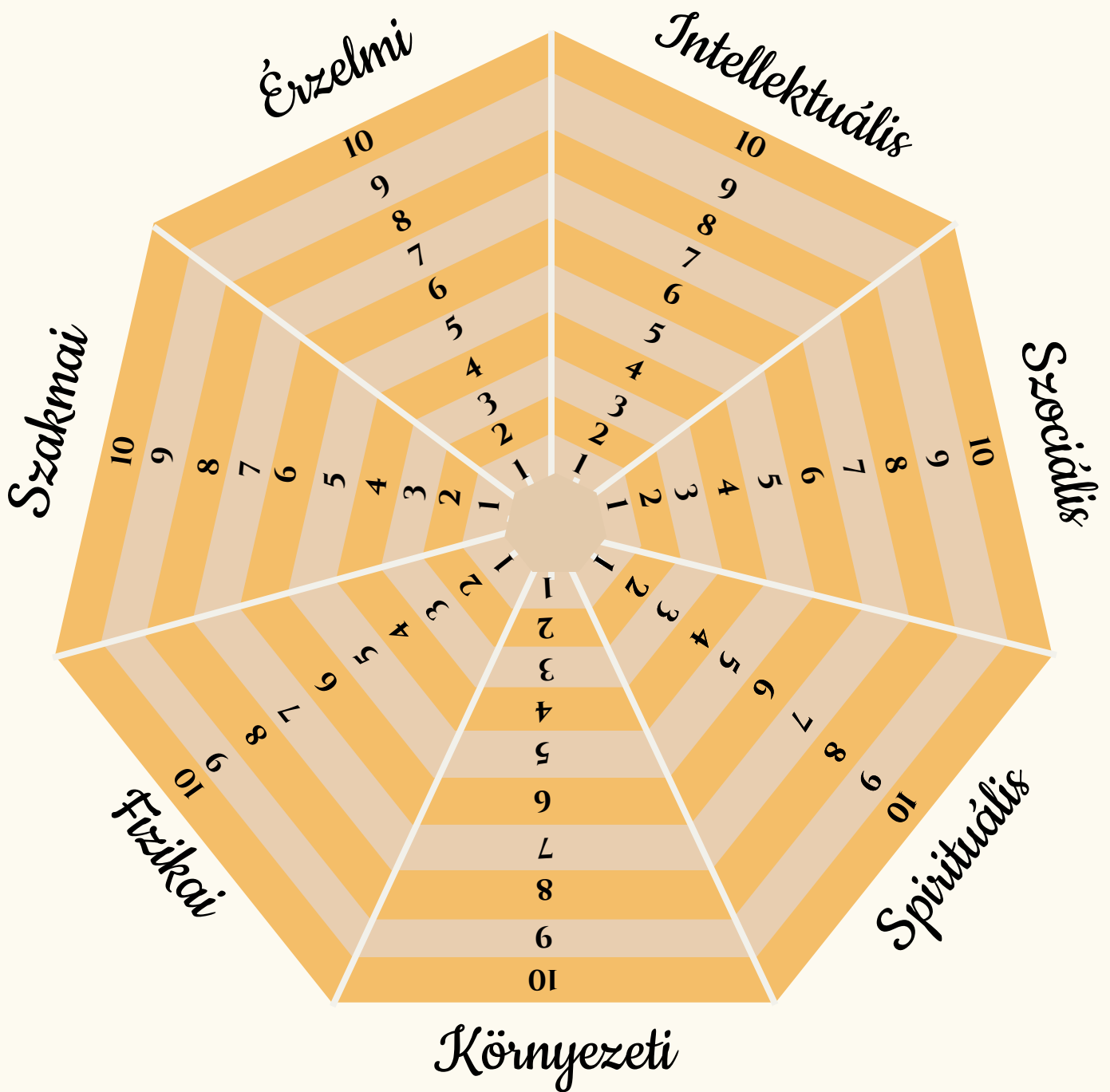
# A JÓL-LÉT 7 DIMENZIÓJA

Az eredeti jóllét-kerék Dr. Bill Hettler ötlete volt, amelyben a jóllét hat dimenzióját vázolta fel. Ma az eszköz általában 7 dimenziót foglal magába, amelyeket a kiegyensúlyozott és egészséges életmód jelzőinek tartanak.

Ha időt szánsz az egyes területek átgondolására, az segít megérteni és azonosítani, hogy jelenleg mi gazdagítja az életed és, hogy az életmódváltás hol javíthatja az általános jólétedet.



# WELLNESS MAP



## HOGYAN HASZNÁLD?

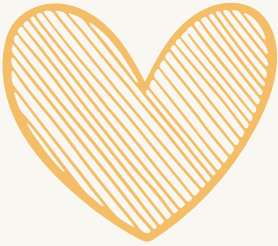
Gondolkozd el életed minden területéről, és értékeld magad egy 1-től (lehetne sokkal jobb is) 10-ig terjedő skálán (ez csodálatos!), majd kösd össze a pontokat, hogy létrehozod életed vizuális ábrázolását.

# ÖNREFLEXIÓ

Az alábbi részek segítségével reflektálj a jóllét-térképen elért végső pontszámaidra. Érdemes megfontolni a következőket:

- Mi megy jól a legmagasabb pontszámú szakaszokban?
- Mi befolyásolja a legalacsonyabb pontszámú szakaszokat?
- Milyen lépéseket tehetnél a javulás érdekében? Gondolkodj rövid, közép- és hosszú távon.
- Szükséged lenne-e támogatásra az igényeid kielégítéséhez, ha igen, kitől?

Érzelmi



Szintetikus



Szociális



*Spiritualis*



*Környezeti*



*Fizikai*



*Szakmai*

