

## Pitt persónulega umhverfi:

- Náðu í autt blað
- Teiknaðu stóran hring
- Skiptu hringnum upp í átta svæði - þar sem hvert svæðin tákna eitt umhverfi í þínu lífi
- Merktu hvert svæði- heilsa, persónulegt rými, persónulegur þroski og framvegis



Þú getur notað þessi svæði og ef þú vilt skoða önnur svæði í þínu lífi, bætirðu þeim bara við. **Almenn svæði eru:**

- **Skemmtun** - hamingja, áhugamál
- **Tengsl** - núverandi eða framtíðarsamband
- **Starfsferill** - starfsánægja, starfsferilsleið
- **Fjölskylda** - börn, foreldrar, ættingjar
- **Félagsleg tengsl** - vinir, íþróttir, virkni
- **Heilsa** - hreyfing, mataræði
- **Fjármál** - sparnaður, fjárfestingar
- **Sköpun** – persónulegt umhverfi, andlegir þættir, sport, list

**Skrifaðu niður:**

**1 . Merktu hvert svæði með tölum á skalanum 1 til 10.**

Skrifaðu tölur frá 1 ef þú ert ekki sátt/ur við stöðuna og upp í 10 ef þú ert fullkomlega sátt/ur.

**2 . Líttu á þína stöðu.**

Hvað eru 1 til 2 lágsta skor?

Hvaða tveimur svæðum vilt þú helst breyta?

**3 . Vinna í breytingum ...hvernig myndi þér líða ef þú gætir breytt verulega þessum 2 svæðum?**

1.

2.

**4. Aðgerðir ...til hvaða aðgerða getur þú tekið til að koma þessum svæðum fram á við?**

1.

2.