هولوسن

آژانس تولید محتوا

ارزیابی

چرخه زندگی

HOLOSEN

ارزیابی زندگی

به مواردی که در صفحات آینده می خوانید از ۱ تا۵ نمره دهید. در صورتی که این موارد در مورد شما صدق می کند، به آن ۵ بدهید و در مقابل آن هم اگر آن مورد را قبلا تجربه نکرده اید، به آن ۱ دهید

روابط و خانواده	امتیاز
هر هفته حداقل ۱۰ ساعت از وقت ام را با خانواده ام سپری می کنم	
هفته ای حداقل یک بار با دوستان ام دور هم جمع می شویم	
هیچ کس در زندگی ام وجود ندارد که تا به حال نبخشیده باشم	
کاملا خودم را مشغول یادگیری یک همسر بهتربودن، مادر (پدر) یا دوست بهتر بودن کرده ام	
به شکل فعال در حال پیدا کردن راه هایی برای کمک و حمایت از خانواده و دوستانم هستم تا موفق تر از قبل باشند	
همیشه مسوولیت تمام مشکلاتی را که در یک رابطه به وجود می آید، بر عهده می گیرم	
به سادگی به آدمهایی که در کار و زندگی شخصی ام با آنها وقت می گذرانم،اعتماد می کنم	
با تمام انسانهایی که در کار و زندگی شخصی ام با آنها وقت می گذارم صددرصد صادق هستم	
متعهدبودن برای من آسان است و به انسان هایی هم که متعهدند، احترام می گذارم	
زمان هایی را که احتیاج به حمایت دارم، تشخیص میدهم و بعد از آن می روم سراغ کمک گرفتن	

جمع کل

جسمانی	امتیاز
می توانم هفته ای حداقل سه بار تمرین و ورزش کنم	
.تمرین هایی برای عملکرد بهتر قلب و عروقم را حداقل هفته ای سه بار انجام میدهم	
تمرین های کششی یا یوگا را هفته ای حداقل سه بار انجام میدهم	
در طول یک روز عادی بیشتر از یک ساعت تلویزیون تماشا نمی کنم	
هر روز یک صبحانه کامل می خورم	
تا حالا هیچوقت از غذای فست فودها نخورده ام و نخواهم خورد	
هر روز دست کم ۳۰ دقیقه را در فضای بیرون می گذرانم	
شبانه روز حداقل ۸ ساعت خواب عمیق و آرام دارم	
در روز بیشتر از یک لیوان نوشیدنی کافئین دار نمی نوشم	
هر روز حداقل هشت لیوان آب می نوشم هر روز حداقل هشت لیوان آب می نوشم	
جمع کل	

کسب و کار	امتیاز
طرح و برنامه ی هر روزم را یک روز قبل تر برنامه ریزی می کنم	
اهداف ام نوشته شده اند و کاملا مشخص اند؛ گاهی آنها را بررسی هم کرده ام	
عاشق کارم هستم و هر روز با خوشحالی از خواب بلند می شوم تا کارم را شروع کنم	
به شکل دائم با احساسهایی مثل رضایت و موفقیت در حین انجام کار لبریز میشوم	
به شکل مداوم در حال بهبود دادن نقاط ضعف و قوت ام هستم	
اگر می توانستم کارم را بدون دریافت پول انجام میدادم	
هر روز راس یک زمان مشخص در خانه و کنار خانواده ام هستم	
شغل فعلی من پتانسیل برآورده کردن تمام اهداف مالی ام را در سال آینده دارد	
شغل فعلی من پتانسیل برآورده کردن تمام اهداف مالی ام تا ۱۰ سال آینده را دارد	
شغل فعلی ام احساس مهم بودن و اثر مثبت گذاشتن روی زندگی دیگران را می دهد	
جمع کل	

HOLOSEN

مالی	امتیاز
من یک درآمد مشخص و محدود دارم که همیشه ثابت و بدون تغییر است	
یک دورنمای مالی دارم که به صورت حرفه ای طراحی شده است	
هر ماه حداقل ۱۰ درصد از درآمدم را پس انداز می کنم	
من آدم ولخرجی هستم	
یک حساب بانکی اختصاصی دارم که اگر هیچ کاری نکنم تا شش ماه زندگی ام را تامین خواهد کرد	
احساس می کنم به اندازه ی ارزش ام با من برخورد می شود	
یک وصیتنامه ی کامل و به روز برای خودم آماده کرده ام	
به یک بیمه ی مناسب و برنامه ی مالی عالی برای خانواده ام احتیاج دارم؛ تا اگر اتفاقی برایم افتاد، آنها بتوانند به زندگی ادامه دهند	
یک برنامه ی بازنشستگی کاملا دقیق و تدوین شده برای خودم دارم که دقیقا نیازهای من بعد از بازنشستگی را تا پایان عمرم جواب می دهد	
در زندگی کمتر از دخل ام خرج کرده ام و هیچ وقت پول ام را صرف امورات غیرضروری نکرده ام	
جمع کل	

معنوی	امتیاز
خودم را یک انسان معنوی می دانم	
روز حداقل ۲۰ دقیقه به تمرکز و تاثیرات آن روی زندگی ام می پردازم	
خاص دیگری که با من در ارتباط هستند من را یک فرد معنوی توصیف می کنند	
یک رابطه ی شخصی معنوی دارم	
اعتقادات معنوی خود را هر روز بررسی می کنم	
اعتقادات معنوی خود را هر روز به کار می بندم و به آنها عمل می کنم	
اعتقادات معنوی ام را هر روز ترویج و آموزش میدهم	
کاملا طبق اعتقادات و باورهای معنوی ام زندگی می کنم	
به صورت مستمر از جنبه های معنوی وجودم استفاده می کنم تا بر مشکلاتم غلبه کنم	
به صورت مستمر از جنبه های معنوی وجودم استفاده می کنم تا به دیگران کمک کنم	
جمع کل	

HOLOSEN

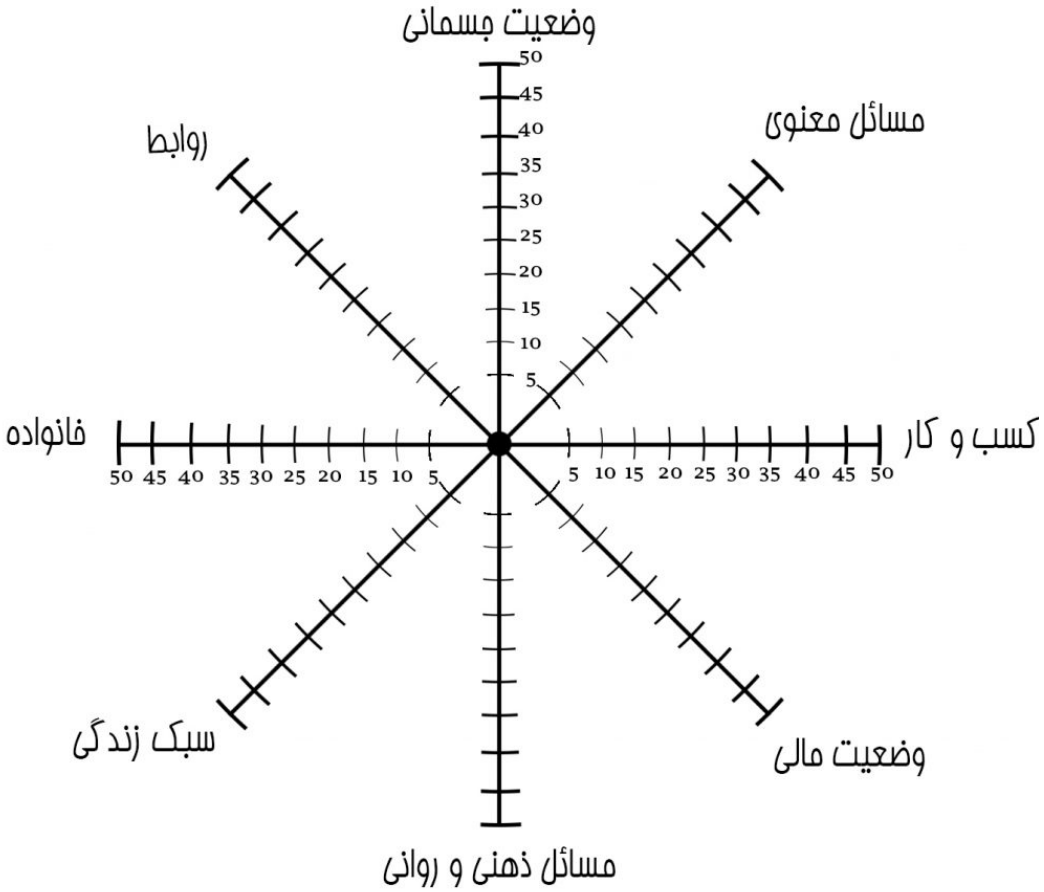
ذهنی–روانی	امتیاز
.هر روز حداقل ۳۰ دقیقه در مورد موضوعات آموزشی و الهام بخش مطالعه و می کنم	
هر روز حداقل ۳۰ دقیقه به موضوعات آموزشی و الهام بخش گوش میدهم	
نسبت به مسائل صنعتی که مرتبط با شغلم است، کاملا به روز هستم	
هر روز دنبال اطلاعات آموزشی در مورد رشته ی خودم هستم	
مربی یا استادی دارم که کاملا به او می توانم اعتماد کنم	
تمام دوستانم تاثیر مثبتی روی زندگی من دارند	
هیچ وقت خودم را درگیر غیبت کردن از بقیه نکرده ام	
اهداف اصلی زندگی ام را هر روز بررسی می کنم	
هر روز چیزهایی را که از داشتن شان متشکر هستم، بررسی می کنم	
همیشه به درخواست ها یا اجبارهایی که با هسته ی ارزش ها و اهدافام مغایرت دارند، نه می گویم	
جمع کل	

سبک زندگی	امتیاز
سرگرمی هایی را در بیرون از محل کار خود دارم که از آن خیلی لذت میبرم و حداقل سه بار در هفته انجامش میدهم	
در هفته حداقل دو بار به جاهایی نظیر سینما، تئاتر، کنسرت و از این دست سرگرمی ها می روم	
هر سال حداقل یک بار به تعطیلات می روم و تمام ارتباطات کاری ام را قطع می کنم	
به هر میزان که دوست داشته باشم می توانم با خانواده ام وقت بگذرانم	
دائم دنبال ماجراجویی هستم و سعی می کنم کار جدیدی کنم با متفاوت و جدیدی برای خودم به وجود آورم	
احساس می کنم در طول روز وقت به اندازه ی کافی دارم تا کارهایی را که علاقه دارم و کارهایی را که باید انجام دهم، تمام کنم	
آن نوع زندگی را هر روز تجربه می کنم که در حد کمال است	
هر روز مدتی را به خیالبافی می پردازم	
در تک تک لحظات روزانه ام به شکل کامل و مستمر حضور دارم و تمرکزم را از دست نمی دهم	
جمع کل	

چرخه ی زندگی

برای این که صفحه ی تعادل زندگی تان را رسم کنید؛ اول، لازم است نمرات تان را از بخش های قبل حساب کنید و آن را روی چرخه ی زندگی که می بینید، اعمال کنید. کارتان را از مرکز این چرخه شروع کنید و با توجه به راهنما، وضعیت تان را در بخش های مختلف مشخص کنید. بعد، تمام نقاطی را که به دست آورده اید، به هم وصل کنید و ببینید آیا چرخه ی زندگی تان در تعادل قرار دارد یا نه. اگر انحرافات اش خیلی جدی بود یا در بعضی بخشها فضاهای کوچکی دیدید، نشان می دهد زندگیتان آن طور که باید روی غلتک حرکت نمی کند و باید سر و سامانی به آن بدهید

راهنما: امتیاز ۵ = یک خط. امتیاز ۶ – ۱۰ = دو خط. امتیاز ۱۱ – ۱۵ = سه خط. امتیاز ۱۶ – ۲۰ = چهار خط.
امتیاز ۲۱ – ۲۵ = پنج خط امتیاز ۲۶ – ۳۰ = شش خط. امتیاز ۳۱ – ۳۵ = هفت خط. امتیاز ۳۶ – ۴۰ = هشت خط.
امتیاز ۴۱ –۴۵ =نه خط، امتیاز ۴۶ – ۵۰ = ده خط. در ضمن دقت کنید در این چرخه برای روابط و خانواده از یک امتیاز استفاده کنید



هولوسن

با من یاد بگیر

holosen.net