

.....(nimi)

201..

# Minu kaart

<b>Valdkond:</b>	<b>Milline on praegune olukord ning pane sellele ka „hinne“ skaalal 0 kuni 10 (10 on tipp, enam paremini olla ei saakski, 0 – praktiliselt puudub)</b>	<b>Mitu tundi nädalas sellele valdkonnale kulutad (sh. ka selle üle mõtlemiseks kulunud aeg):</b>	<b>Soovid ja eesmärgid tulevikuks:</b>
<b>Tervis:</b> mõtle, kas tunned ennast terve ja aktiivsena?			
<b>Jõukus:</b> mis on Sinu jaoks jõukus? Hinda, kui võrd Sinu ootused on realiseerunud.			
<b>Lähisuhe</b> (abikaasa, partner): kui hästi ja turvaliselt Sa ennast oma praeguses suhtes tunned?			
<b>Perekond:</b> kes on Sinu perekond ja kuidas Sinu perekond Su ootused täidab?			
<b>Sotsiaalsed suhted</b> (sõbrad, kolleegid, mõttekaaslased): mil määral tunnetad kaaslaste toetust, tunned, et sa pole üksi?			
<b>Emotsionaalne tasakaal:</b> kas tunned ennast kindlalt ja mõistad oma tundeid?			

.....(nimi)

201..

# Minu kaart

<b>Sinu panus ühiskonda:</b> mõttele, kas see üldse omab Sinu jaoks tähtsust. Kui jah, siis hinda oma panust.			
<b>Hing/vaimsus/sügavamad tõekspidamised:</b> Kas tead, millesse usud ja tunnend sellega sidet? Kuidas soovid veel areneda?			
<b>Karjäär ja õppimine:</b> kui võrd sa ennast praegu tööalaselt teostada saad?			
<b>Ajatunnetus:</b> kas jõuad kõike, mida soovid teha või oled pidevas ajahädas?			
<b>Vaba aeg ja puhkus:</b> mõttele, mida teed või soovid teha, et meeldivalt puhata? Hinda, kui võrd su soovid on täitunud.			
<b>Rõõm:</b> Mõttele, kas tunnend iga päev millegi üle rõõmu?			
<b>Puudus:</b> Millistes eluvaldkondades tunnetad kõige enam vajakajäämist?	(hinnata pole vaja)		

Pane tähele:

Valdkonnad, mis on Sinu hinnangul „5“ või alla selle, vajaksid tähelepanu - eriti kui tunnend, et need pole tõusuteel vaid seisakus või languses; Kui mingi valdkond on 10, siis see võib tulla mõne teise valdkonna arvelt.