

Рабочая тетрадь для анализа месяца

Чувствую ли я себя счастливым?

показатель	высокий уровень удовлетворенности	средний уровень удовлетворенности	низкий уровень удовлетворенности
Мой дом			
Расположение моего дома (город/район)			
Обстановка/дизайн			
Порядок/чистота			
Двор (на сколько он ухожен и оборудован)			
Окружающая обстановка (наличие мест для прогулок, инфраструктуры (фитнес-центры, культурные центры, магазины и т.д.)			
<i>Что требует совершенствования (сферы и действия, которые я могу сам (-а) улучшить)</i>			

Моя работа

Сфера деятельности/компания (на сколько я разделяю ее ценности, цели, стратегии и т.д.)			
Моя должность (текущая должность и наличие перспективы)			
Мои обязанности (на сколько я понимаю значимость того, что я делаю, на сколько это важно для меня и для компании)			
Уровень признания (на сколько мои достижения признаны коллегами, руководством, партнерами и т.д. На сколько они значимы для компании или для клиентов)			
Климат на работе (отношения с коллегами, взаимоподдержка, дружелюбие и неформальное общение)			
Ценность моей работы (для меня и для окружающих: приношу ли я пользу, на мой взгляд)			
Уровень удовлетворенности стабильностью и доходами			
<i>Что требует совершенствования (сферы и действия, которые я могу сам (-а) улучшить)</i>			

Моя семья

Климат в семье (психологический)			
Традиции в семье (их наличие и развитие)			
Уровень поддержки и взаимопонимания в семье			
Развлечения (совместный досуг, отдых)			
Уровень доверия в семье			
Уровень благосостояния семьи			

Что требует совершенствования (сферы и действия, которые я могу сам (-а) улучшить)

Мое личное развитие

Уровень осознанности в жизни			
Продуктивность использования техник личного развития (использую ли я их и на сколько системно)			
Уровень обучаемости (усвоение новых знаний, их получение)			
Мультиплицируемость опыта и знания (на сколько я отдаю то, что знаю, помогаю в развитии другим)			
Уровень щедрости (помощь нуждающимся, благотворительность)			
Уровень организованности (использование времени, планирование и достижения результатов)			
Уровень свободы принятия решений			
<i>Что требует совершенствования (сферы и действия, которые я могу сам (-а) улучшить)</i>			

Мои взаимоотношения

Уровень социальных связей (на сколько они крепки, обширны и т.д.)			
Уровень взаимоотношений с окружающей средой (экологический «след»)			
Отношение к себе (как я оцениваю себя, свой стиль, свое облик/имидж, свое состояние души)			
Уровень общественной активности (деятельность в организациях, волонтерство и т.д.)			

Что требует совершенствования (сферы и действия, которые я могу сам (-а) улучшить)

Blank area for writing reflections and improvement goals.

Мое здоровье

Уровень удовлетворенности физическим состоянием (мое тело)

Уровень удовлетворенности своим эмоциональным состоянием
(мое психологическое состояние)

Уровень удовлетворенности качеством сна

Уровень удовлетворенности качеством питания

Уровень удовлетворенности качеством отдыха (периоды
восстановления)

Что требует совершенствования (сферы и действия, которые я могу сам (-а) улучшить)

Ценность жизни

Мечты и цели (их наличие и уровень реализации)			
Жизненные ценности/приоритеты (их наличие, осознание и следование в жизни каждый день)			
Достижения в жизни (общий уровень удовлетворенности своим нынешним положением вещей)			

Что требует совершенствования (сферы и действия, которые я могу сам (-а) улучшить)

Общие выводы по результатам анализа (запишите общие рекомендации для себя и выводы)