

KROK 2. Narysuj koło i podziel je na ósemki i podpisz każdą z nich nazwą obszaru, który wymieniłeś w kroku 1.

KROK 3. Na każdej linii symbolizującej obszar narysuj miarkę od 1-5

KROK 4. Zaznacz w jakim stopniu jesteś na ten moment usatysfakcjonowany/a z funkcjonowania w danej sferze, gdzie: 1 – oznacza brak satysfakcji a 5- maksymalną satysfakcję.

KROK 5. Wybierz jeden obszar, nad którym według Ciebie jest absolutnie najważniejszy i nad którym chcesz dalej pracować.

.....
.....
.....
.....

KROK 6. Zastanów się więc co takiego robisz, że nie jesteś w pełni usatysfakcjonowany z obszaru, który wybrałeś?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

KROK 7. Co musiałby się zmienić, lub co nowego musiałbyś wprowadzić by stopniowo budować satysfakcję z tego obszaru?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

