

Life Coaching - Step 1

- ما هي النواحي الجيدة في حياتك الآن؟ (What parts of your life are working best now?)

.....

.....

.....

.....

.....

- ما هي الجوانب الأقل جودة في حياتك؟ (What parts of life are working least well?)
أو ما هي النواحي في حياتك التي تعمل بشكل أقل في الجودة؟

.....

.....

.....

.....

- ما هي القيم التي تؤمن بها في حياتك؟ (What are your values?)

.....

.....

.....

.....

.....

- ما هو الذي يوقفك ويعطلك عن الحصول على الحياة التي تريدها؟ (What stops you from having the life you want to have?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Life Coaching - Step 1

الأهداف Goals

++ ما هي الأهداف والرغبات التي تطمح في تحقيقها خلال الستة أشهر القادمة في تدريب المشورة؟

++(What goals, aspirations, desires, and intentions do you want to accomplish in the first six months of life coaching?)

+ أهداف شخصية (Personal) :

.....

.....

+ أهداف في العمل (Business) :

.....

.....

++ ما الذي تريد أن تصل إليه أو تحققه أو تقوم بتغييره أو تخلقه حتى من العدم؛ في أول ٣٠ يوم من تدريب المشورة؟

++ (What do you want to accomplish, change, or create in the first 30 days of life coaching?)

+ أهداف شخصية (Personal) :

.....

.....

+ أهداف في العمل (Business) :

.....

.....

● ما هو الذي أتمنى أن أستفيد به من خلال هذه العلاقة التدريبية :

++ What I hope to gain from this coaching relationship:

.....

.....

● أشياء أخرى أفضل أن يعرفها عنى مشيرى :

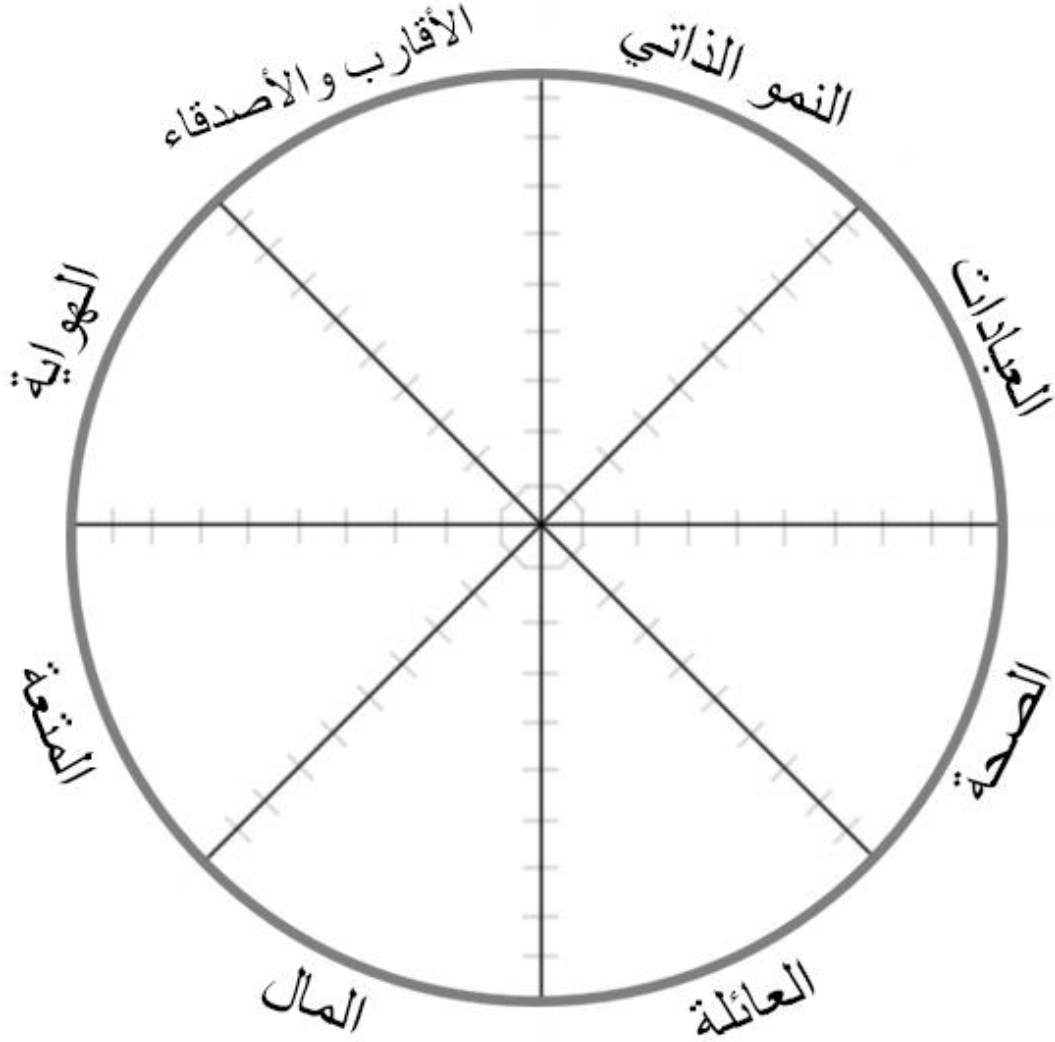
++ Other things I'd like my coach to know about me:

.....

.....

Life Balance Wheel

عجلة التوازن للحياة



- اعطى لنفسك رقم (من ١ : ١٠) يمثل مدى رضائك عن كل جانب من جوانب حياتك (رقم ١ من الداخل ورقم ١٠ إلى الخارج)
- شد خط عند الرقم الذي قمت بتحديدته في كل جانب من الحياة داخل المحور الخاص به
- ثم قم بتظليل الجزء الداخلي (الذي يمثل نسبة الرضا أو النجاح في هذا الجانب)

+ الفجوات الكبيرة (بين الرقم الحالي والرقم الذي تطمح أن تصل إليه) الموجودة في أى جانب من جوانب الحياة ستكون بالطبع هي محور النقاش مع بعض في الجلسة القادمة.

Life Coaching - Step 1

- كلنا بنطلع لفوق ونفسياتنا بترتفع مع القبول الغير مشروط ومع استقبال الحب اللي بيوصلنا من الآخرين..
- وطبعاً بنتشدّ لتحت ونفسياتنا بتترجع مع المواقف السلبية اللي بتواجهنا أو مع الناس اللي بيضايقونا أحياناً، وبنضطر ننكر أو نتجاهل المشاكل دي بدل ما بنواجهها أو نحددها علشان نغيرها أو نغير موقفنا أو استقبالننا ليها..
- دلوقتي إحنا محتاجين نحدد إيه هي الحاجات اللي بتستنزف طاقتنا وتخلينا مش قادرين نقوم بالأنشطة الإيجابية المطلوبة منا بكفاءة..
- خد وقتك فى التفكير... وكل ما تيجى حاجات فى تفكيرك ضيفها للقائمة دي :

الأشياء التى تستنفذ طاقتى الإيجابية فى المنزل	الأشياء التى تستنفذ طاقتى الإيجابية فى العمل
- ١	- ١
- ٢	- ٢
- ٣	- ٣
- ٤	- ٤
- ٥	- ٥
- ٦	- ٦
- ٧	- ٧
- ٨	- ٨
- ٩	- ٩
- ١٠	- ١٠
- ١١	- ١١
- ١٢	- ١٢
- ١٣	- ١٣
- ١٤	- ١٤
- ١٥	- ١٥
- ١٦	- ١٦
- ١٧	- ١٧
- ١٨	- ١٨
- ١٩	- ١٩
- ٢٠	- ٢٠

يمكن تختار إنك تكتب عن الحاجات دي دلوقتي... ويمكن لأ..
لو حسيت إنك مش قادر تحدها دلوقتي أو مش قادر تكتبها دلوقتي.. مفيش مشكلة...
خلي الموضوع فى تفكيرك علشان أول ما تيجى على بالك حاجة أو موقف.. ابدأ بتحديدك وكتابتها..