



Практическое использование приложения «Колесо Жизни»

Самооценка, развитие и управление жизненными
показателями человека

4. Приложение позволяет переименовать или переопределить названия сфер жизни для Вашего удобства пользования. Для этого, Вам нужно написать свои названия под заданными по умолчанию, для одной или нескольких сфер жизни. При этом, незаполненные (пустые) пользовательские названия будут заменены на названия по умолчанию на колесе автоматически.

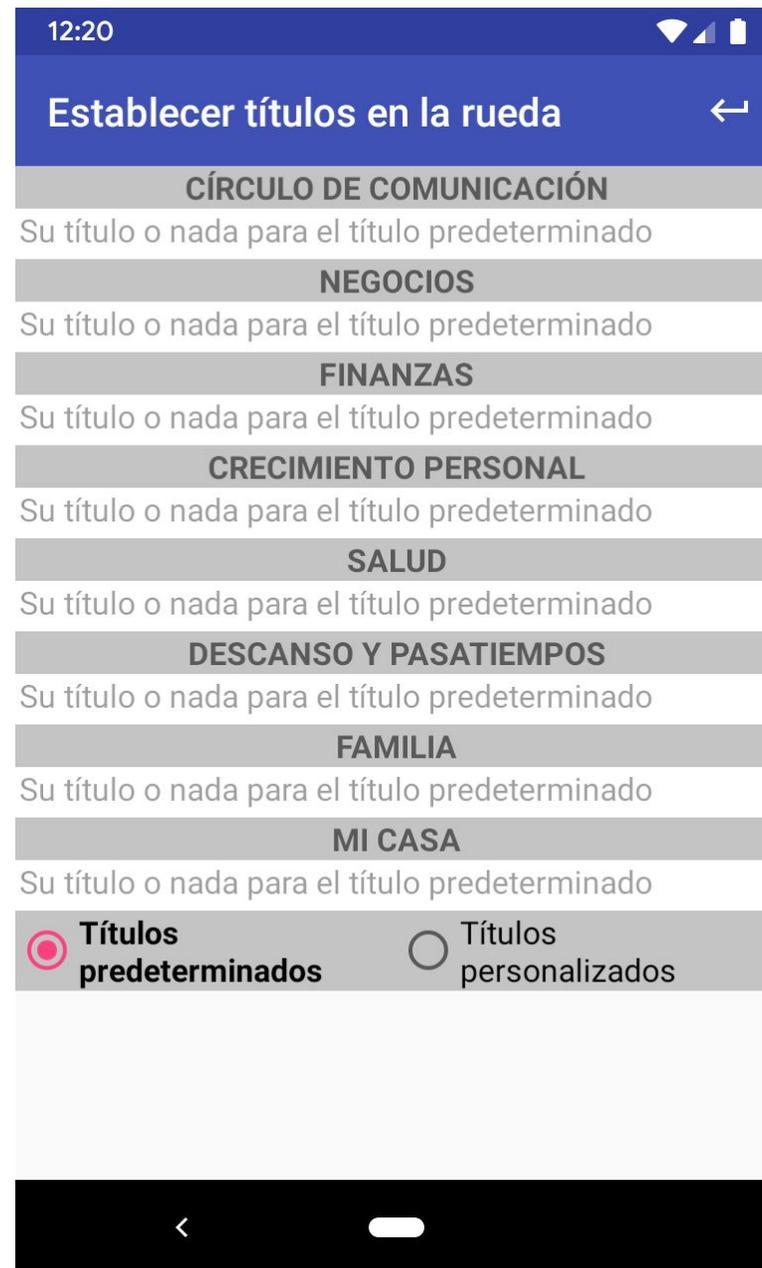
Для переноса слов относительно спицы колеса, используйте пробел, для объединения слов, используйте знак подчеркивания, чтобы названия выглядели красиво на колесе без пересечений слов.

Как только Вы заполнили пользовательские названия, внизу нажмите кнопку - "Títulos personalizados" для подтверждения использования своих названий, или оставьте "Títulos predeterminados", для использования названий по умолчанию. Нажмите в меню значок – «возврат каретки» для запоминания пользовательских названий и перехода, обратно, к шаблону колеса жизни с требуемыми названиями, в соответствии с Вашим выбором.

Все Ваши названия Вы сможете изменить в любой момент.

Переключаться между основным набором по умолчанию и пользовательским набором так же можно в любой момент.

Если к примеру Вам захотелось использовать жаргоны для себя, но Вам захотелось показать кому то еще свое колесо жизни, то просто, для этого, переключите названия в основной набор, который одинаков у всех, а после беседы, вернитесь к своему привычному набору названий.

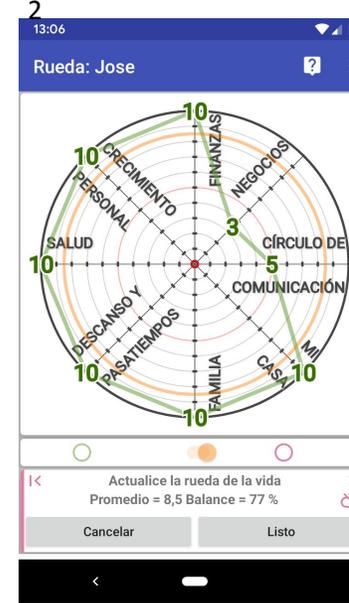


5. Установите Ваши значения сфер жизни на колесе, которые Вы осмыслили в подпункте 3. Для этого нужно нажать на кнопку – “Rueda” в нижней части экрана, слева, что разблокирует колесо для установки значений на колесе. В этом режиме, нужно последовательно нажимать на требуемую спицу колеса в любом месте от 0 до 10 и не отжимая, передвигать палец по экрану в направлении выбранной спицы, вперед или назад, пока не появится цифра, соответствующая Вашей оценке выбранной сферы. Как только значение установлено, переходите к следующей сфере, пока не заполните значениями весь шаблон. После установки всех значений их нужно запомнить нажав на кнопку – “Listo”. Для отмены изменений нажмите кнопку – “Cancelar”, колесо вернется к прежним значениям без запоминания.

Промежуточное колесо 1



Промежуточное колесо 2



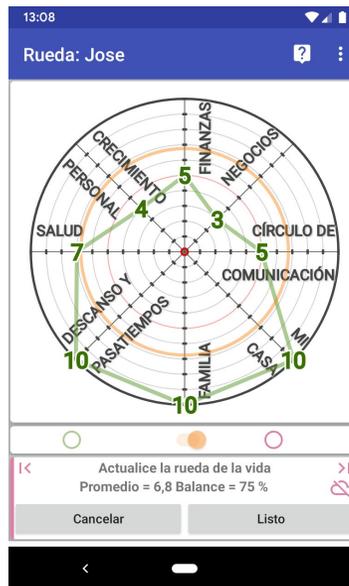
Промежуточное колесо 3



Промежуточное колесо 4



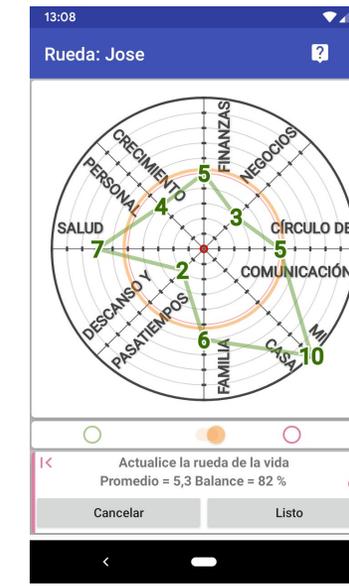
Промежуточное колесо 5



Промежуточное колесо 6



Промежуточное колесо 7



Готовое колесо запомнено



Внимание!

Не нажимайте кнопку – “Listo”, пока Вы не произвели всех изменений на колесе. Тогда все изменения будут относиться к одному колесу. Если Вы запомните не все изменения, то в историю попадут промежуточные колеса, которые будут мешать при ее просмотре. Удалить промежуточные, ненужные колеса нельзя, чтобы история оставалась как есть, без изменений.

Если Вы ошиблись и записали промежуточные колеса в историю, то для очистки базы данных, требуется удалить приложение со смартфона и загрузить его снова в Google Play, и начать снова с

6. Для удобства просмотра и работы с колесом в приложении, предусмотрено переключение вида колеса - контур или наполненность. Переключайте вид колеса для удобства, который больше нравится, в любой момент, кнопками на средней карточке зеленая - для колеса и красная - для целей. Также Вы можете выключить или включить показ оранжевого колеса, передвинув оранжевый переключатель.

Вид –
контур



Вид –
наполненность



Вид –
без оранжевого колеса



7. После огромного труда, который Вы проделали по оценке своего реального состояния и создали свое первое колесо жизни, пора перейти к его изучению.

Во первых, Вы видите автоматически рассчитанное среднее оранжевое колесо, имеющее средний уровень Вашего колеса по баланс которого = 100%. Это то к чему рекомендуется стремиться, последовательно уменьшая значения для сфер, которые лежат за оранжевым кругом с шагом в 1 балл по 10 балльной шкале и увеличивая значения сфер, которые лежат внутри оранжевого колеса.

Оранжевое колесо – это Ваш ориентир для установки целей, которые Вы будете себе ставить для выравнивания своего, зеленого колеса по оранжевому.

Поскольку баланс зеленого, реального колеса составляет всего лишь 86%, то все цели должны быть устремлены для первоначального его восстановления, шаг за шагом, приближая баланс ближе к 100%, то есть к балансу оранжевого колеса. При этом необходимо сравнивать это увеличение с реальным ощущением комфорта в Вашей жизни, поскольку эта модель всего лишь является инструментом, посредником между первоначальным ощущением жизненного комфорта и последующим.

Так же нужно иметь ввиду, что колесо отображает все Ваши действия во всех сферах жизни ежедневно, 24 часа в сутки. Поэтому невозможно увеличить одну сферу без уменьшения другой в период восстановления колеса жизни к балансу = 100%.

С другой стороны, все сферы жизни взаимосвязаны. Изменения одной сферы не должно вызывать понижение и так недостаточно развитых сфер.

Таким образом, балансировка колеса, в первую очередь, является компромиссом человека с самим собой, в целях достижения реального жизненного комфорта.

Гарантией достижения комфорта в жизни может служить Ваша честность по отношению к самому себе при установке значений на колесе и переоценке реально достигнутых результатов в виде целей.

Приложение позволяет Вам переоценить, отменить или продлить срок действия установленных целей в соответствии с реально достигнутым результатом.

Не забудьте нажать кнопку – “Notas” и написать заметку к своему первому колесу жизни, выделяя те составляющие, которыми Вы не очень довольны, или что либо другое. Заметка запоминается для каждого колеса, для удобного просмотра своей истории, как для вида колеса, так и заметки к нему.

Теперь Вы готовы установить цели и написать к ним задачи в приложении.



8. Передвиньте нижнюю карточку влево по красной стрелке для установки целей



9. Вид для установки целей. Когда красный пунктир проходит по контуру зеленого, то это означает отсутствие целей на данный момент



10. Вы посмотрели на свое колесо, и увидели что несколько сфер у Вас лежат вне оранжевого колеса – это ваш резерв, который Вы возможно захотите перераспределить на какую то недостаточно развитую сферу. Всегда нужно помнить о том, что любая сфера связана с людьми и отношениями в каждой конкретной сфере, поэтому любое изменение может приводить к изменению в отношениях, поэтому лучше всего согласовывать такие изменения с ними, ясно обосновывая им свои цели. С другой стороны эти изменения будут влиять и на Вас. Но Вы, обсудили с семьей, что если Вы уменьшите время проводимое в кругу семьи, то сможете уделить больше времени бизнесу, что в результате положительно скажется и для семьи в недалеком будущем.

Помня о том, что к балансу нужно двигаться по одному баллу, Вы решили задать первые две цели : уменьшить сферу - FAMILIA на 1 балл и увеличить сферу - NEGOCIOS на 1 балл

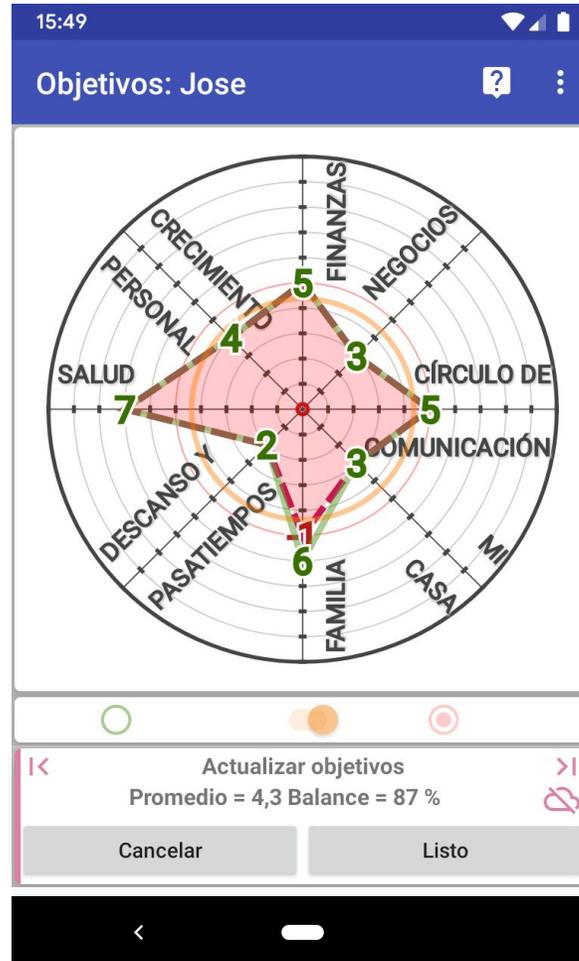
Для установки целей на колесе, требуется нажать кнопку – “Objetivos” для разблокировки целей на колесе, нажать на спицу колеса каждой выбранной цели и перетянуть на требуемое количество баллов со знаком “+” в случае планируемого увеличения значения колеса жизни и “-” в случае планируемого уменьшения значения колеса жизни.

Цели, которые Вы запланировали достичь в одном промежутке времени лучше указать на колесе вместе, до их запоминания. После их указания нажмите кнопку – “Listo”. Красное колесо – это Ваше будущее зеленое колесо жизни, после истечения сроков выполнения которые Вы пока еще не задали.

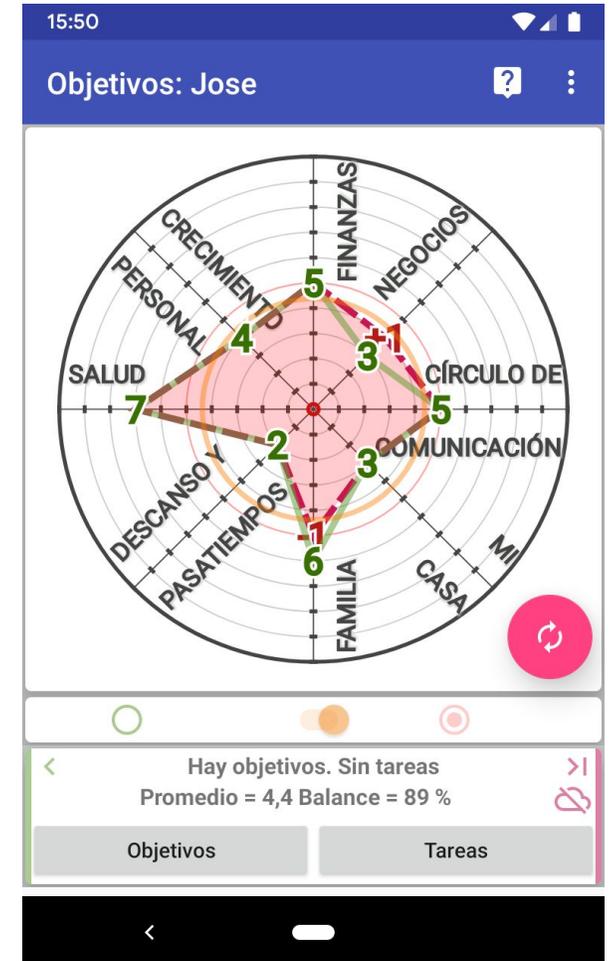
Так Вы задали две цели, но для них еще не указаны планируемые Вами сроки исполнения, чтобы приложение проинформировало Вас о сроке окончания промежутка времени, который вы отвели для их достижения. Также нужно написать задачи для каждой цели, которые Вы конкретно собираетесь выполнить в этот промежуток времени. Обратите внимание, что любая цель передвинутая в сторону баланса уже улучшает его. Так если Вы добьетесь достижения Ваших первых двух целей, то Ваш баланс вырастет с 86% до 89%.

Вы решили для себя достичь поставленных двух целей в течении например одного месяца и определились с задачами. Для этого нужно нажать кнопку – “Tareas” чтобы выбрать цель для которой Вы установите сроки исполнения и напишите задачи.

Установка первой цели -1

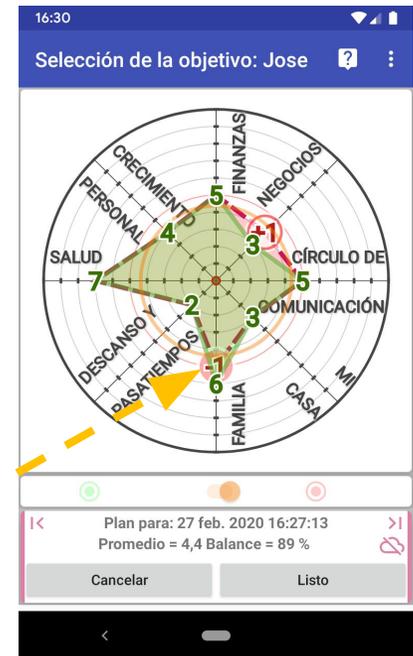
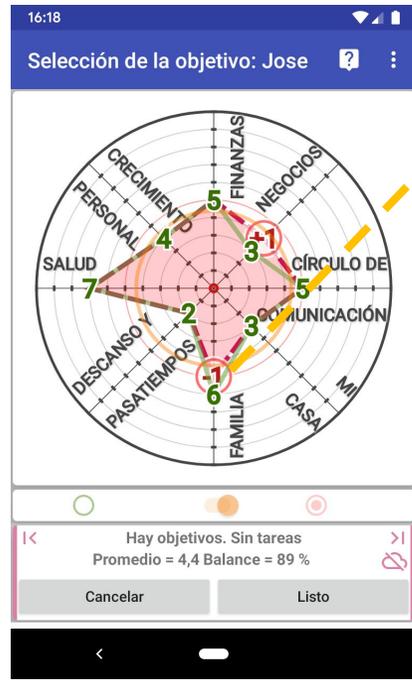


Установка второй цели +1



11. Устанавливаем сроки исполнения для цели FAMILIA и пишем к ней ясные и четкие задачи для выполнения.

Оранжевое колесо всегда показывает сбалансированный уровень текущего зеленого колеса, а уровень и баланс в нижней карточке, при работе с целями, показывает будущий уровень и баланс запланированного колеса после достижения целей.

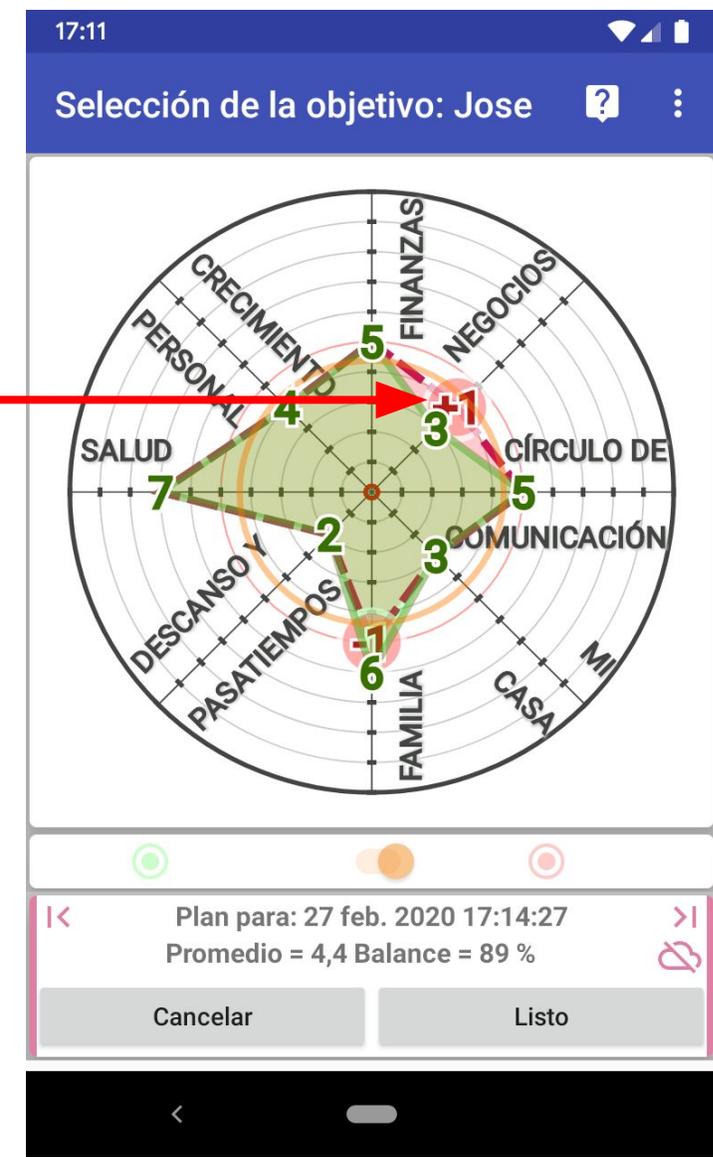
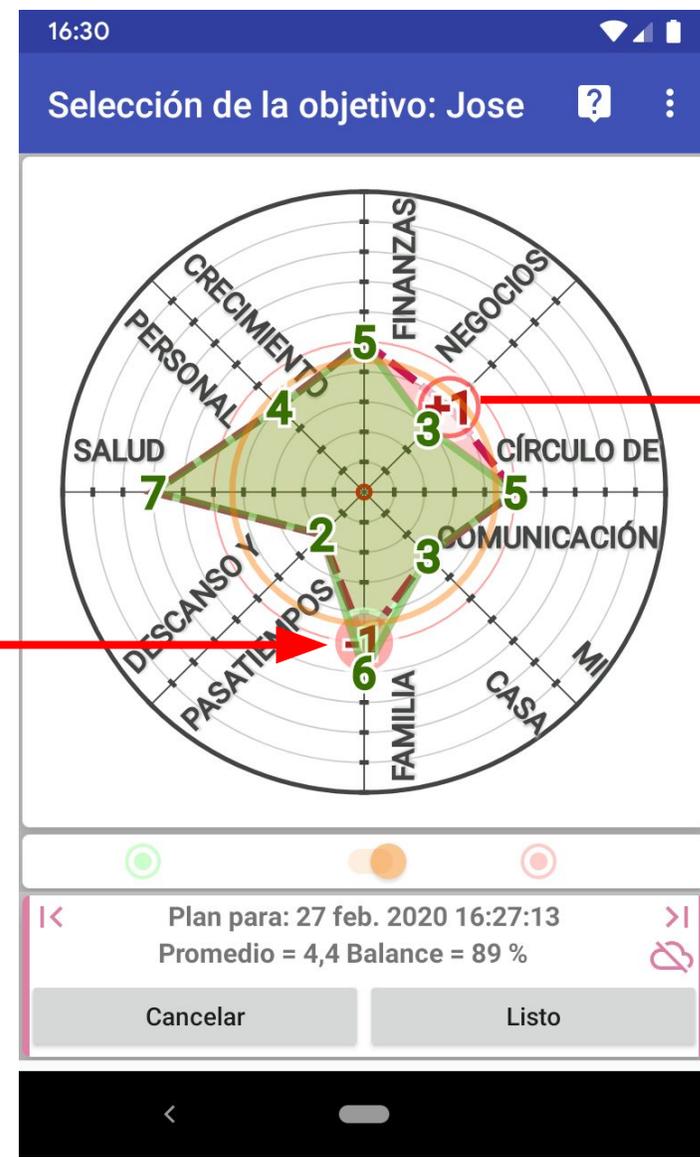
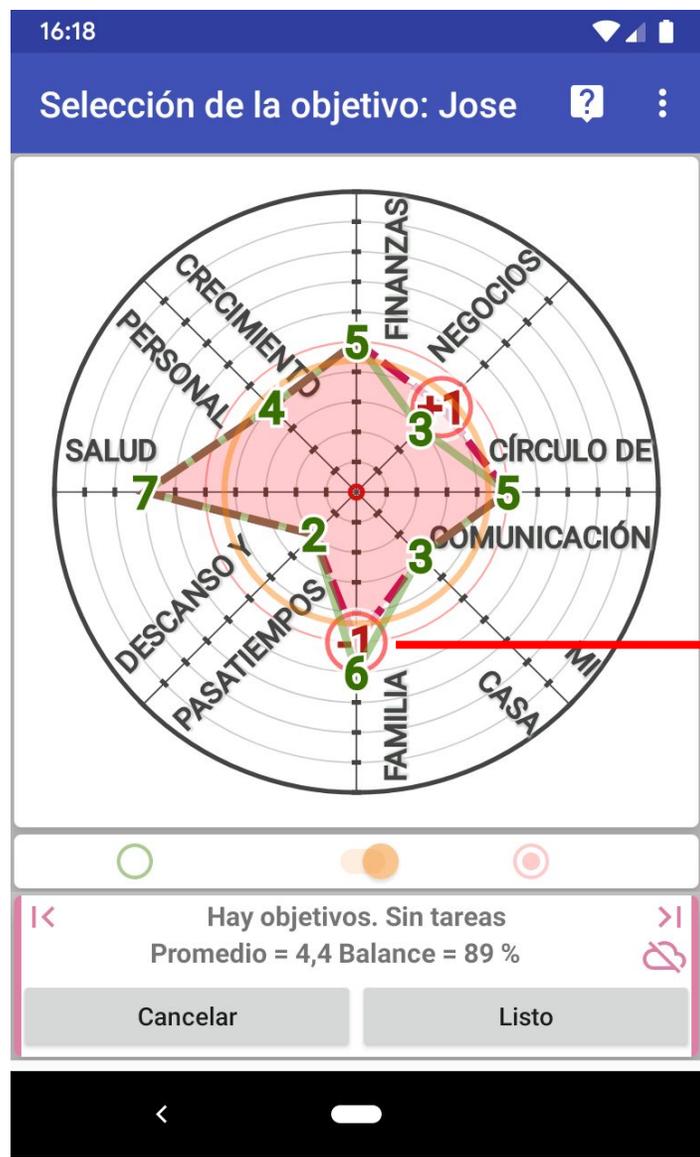


12. Аналогично устанавливаем сроки исполнения для второй цели и приступаем к выполнению написанных задач для каждой цели. На нижней карточке отображается самая поздняя планируемая дата окончания из

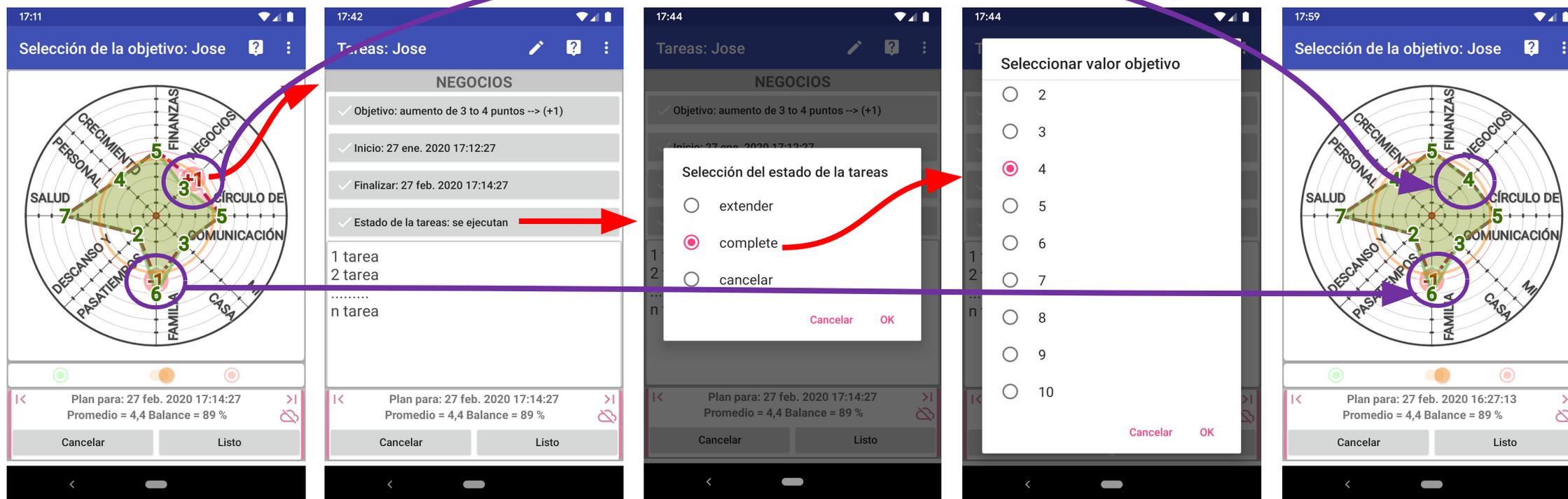
всех целей. Пустые кружки с красным контуром означает что цели установлены но не отслеживаются, поскольку не заданы сроки их достижения

Одна цель с заданными сроками достижения, а вторая нет

Все заполненные кружки означает, что для всех целей установлены сроки достижения. Можно приступать к выполнению задач для достижения поставленных целей.



14. В любой момент можно отменить, продлить или завершить цель, если это необходимо. При отмене цели, значение цели становится равным 0, а сама цель стирается со всеми задачами. При завершении цели, приложение предлагает переоценить достигнутый результат по цели. Если Вы считаете, что Ваша оценка справедлива, то просто подтвердите свое значение. После подтверждения, зеленое колесо жизни изменит свое значение, добавив значение цели, с учетом ее знака, к предыдущему значению данной сферы колеса и запишет прежнее колесо в историю. Все незавершенные цели будут перенесены в новое колесо жизни и продолжат отслеживаться. В нашем случае одна цель достигнута раньше срока, поэтому мы ее завершили и подтвердили рассчитанное значение данной сферы – NEGOCIOS, а цель – FAMILIA продолжает выполняться до заданного срока, поэтому она не завершена и была перенесена в новое колесо. Так, Вы можете легко назначать и отменять цели, устанавливая и продлевая сроки исполнения. Возвратимся обратно в раздел Колесо.



15. Нажмите кнопку – “Historial” для перехода в режим анимации колес жизни. Установите дату начала воспроизведения истории колеса жизни или перейдите до требуемого колеса кнопками перехода по истории, установите слайдером время проигрывания и запустите анимацию Вашей истории от выбранной даты до текущей. Вы можете в любой момент остановить анимацию, нажав на колесо в любом месте, чтобы почитать свои заметки к тому колесу, переместиться по истории вперед или назад и снова запустить анимацию с того колеса на котором вы остановились без выбора даты.



Кнопка перехода по истории в ее начало

Кнопка перехода к анимации истории



Кнопка выбора требуемой даты с которой будет показана анимация до текущего колеса жизни

Слайдер длительности проигрывания истории

Кнопка запуска анимации истории

Кнопка возврата из анимации истории

16. По ходу Вашего движения к балансу и дальнейшему сбалансированному росту, могут возникать внешние факторы влияющие на Вашу жизнь, не зависимо от Вас. Посмотрите на свое текущее колесо жизни. Подумайте, в какой сфере произошло данное изменение и на какие взаимосвязанные сферы это повлияло. Внесите изменения в новое колесо, начиная с подпункта 5. , не обращая внимание на установленные ранее цели. Запомните новое колесо. Старое колесо будет перемещено в историю автоматически. Отмените, измените значения или сроки достижения или задайте новые цели, соответствующие новой реальности, начиная с подпункта 10. Теперь, Вы привели, в соответствие, свое колесо жизни, осмыслили, как дальше двигаться к балансу и сбалансированному росту. Всегда приводите свое колесо к реальности, тогда оно всегда будет правильно показывать требуемый уровень и баланс сбалансированного, оранжевого колеса, чтобы Вы тратили ровно столько времени, внимания и сил, сколько нужно, для его достижения, без паники, излишней радости, а спокойно и осознано.

“Колесо Жизни online”

- Это второе приложение, имеющее все функции бесплатного приложения “Колесо Жизни offline”, но с развитыми инструментами работы в группе, при этом, не важно, в какой точке мира находится любой из участников группы, поскольку обмен колесами происходит мгновенно через облако Google. Более подробно мы расскажем о нем позже по мере интереса к базовому продукту - “Колесо Жизни offline”.