

# Koło życia

Odkryj równowagę i spełnienie:  
Twój praktyczny przewodnik po kole życia.



Zauważ Siebie

by Dariusz Chęciński-Kamiński

Cześć,  
nazywam się Dariusz Chęciński-Kamiński i od wielu lat towarzyszę ludziom w fascynującej podróży – podróży do ich własnego potencjału. Jako trener, coach, przewodnik duchowy, mentor, mówca motywacyjny, szkoleniowiec czy instruktor fitnessu.

### **Każdego dnia pędzimy.**

Praca, dom, obowiązki, cele do osiągnięcia. Łatwo w tym biegu stracić z oczu to, co naprawdę ważne. Czujemy, że "coś" jest nie tak. Brakuje nam satysfakcji, spokoju, albo po prostu czujemy się przytłoczeni. Kręcimy się w kółko, ale czy to nasze koło? I czy kręci się we właściwym kierunku?

Jeśli choć raz zadałeś/aś sobie podobne pytanie,  
ten ebook jest dla Ciebie.

Oddaję w Twoje ręce jedno z najbardziej fundamentalnych i otwierających oczy narzędzi coachingowych – **Koło Życia**.

To proste ćwiczenie, które zajmie Ci nie więcej niż 15 minut, a które da Ci bezcenną "mapę" Twojego obecnego życia.

Ale ten ebook to coś więcej niż instrukcja. To zaproszenie. Zaproszenie do głębokiej refleksji i do pierwszego, świadomego kroku w kierunku zmiany, której pragniesz.

Twoja podróż zaczyna się **tu i teraz**.

Z pozdrowieniami  
Dariusz

Wyobraź sobie, że Twoje życie to pojazd. Aby jazda była płynna, komfortowa i bezpieczna, koła muszą być w miarę równe i zbalansowane. Jeśli jedno koło jest większe, a drugie ma "flaka", jazda staje się wyboista, powolna i frustrująca.

Koło Życia to nic innego jak wizualny "rentgen" Twojej satysfakcji z różnych obszarów życia.

To narzędzie diagnostyczne.

Nie jest to test, który można "zdać" lub "oblać".

Nie ma tu dobrych ani złych wyników.

Jest tylko informacja zwrotna – Twoja własna, szczerą informacją o tym, jak się teraz czujesz.

### **Dlaczego to takie potężne?**

Bo w coachingu wszystko zaczyna się od **świadomości**.

Nie możesz zmienić czegoś, czego nie jesteś świadomy/a.

Korzyści z wykonania tego ćwiczenia:

- Zyskasz klarowność: zobaczysz "z lotu ptaka", które obszary Twojego życia kwitną, a które wymagają uwagi.
- Zidentyfikujesz "wąskie gardła": zobaczysz, co Cię realnie hamuje przed poczuciem pełnej satysfakcji.
- Ustalisz priorytety: zamiast próbować naprawiać wszystko na raz, skupisz się na tym, co da Ci największą "dźwignię" do zmiany.

Czas na praktykę!

Przygotuj coś do pisania i znajdź 15 minut w spokoju.

### **Krok 1: Zdefiniuj swoje obszary**

Na kolejnych kartach znajdziesz szablon Koła Życia z ośmioma standardowymi obszarami. Jeśli czujesz, że któryś z nich kompletnie Ci nie pasuje, możesz go zmienić na własny (np. "Duchowość", "Misja", "Rodzicielstwo").

Standardowe obszary to:

1. Praca / Kariera: satysfakcja z zadań, rozwoju, atmosfery, sensu pracy.
2. Finanse: poczucie bezpieczeństwa finansowego, zarobki, oszczędności, zarządzanie pieniędzmi.
3. Zdrowie / Energia: samopoczucie fizyczne, kondycja, dieta, sen, poziom energii.
4. Rozwój Osobisty: nauka nowych rzeczy, dbanie o umysł, czytanie, nowe kompetencje.
5. Rodzina i Przyjaciele: jakość relacji z bliskimi, wsparcie, czas spędzony razem.
6. Miłość / Związek: satysfakcja z relacji partnerskiej (lub jej braku, jeśli to świadomy wybór).
7. Relaks / Hobby / Zabawa: czas tylko dla siebie, na pasje, odpoczynek i "ładowanie baterii".
8. Otoczenie / Środowisko: miejsce, w którym mieszkasz, pracujesz, poczucie bezpieczeństwa.

## Krok 2: Oceń swoją satysfakcję

Spójrz na każdy z tych obszarów i zadaj sobie pytanie:

**"Na ile jestem zadowolony/a z tego obszaru w skali od 0 do 10?"**

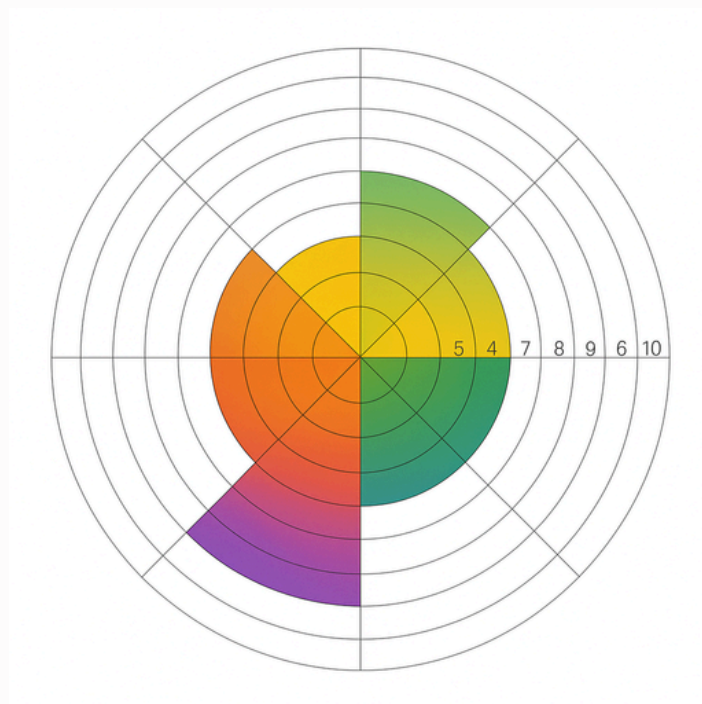
- **0** oznacza totalny brak satysfakcji (np. "Jest fatalnie, nic tu nie działa").
- **10** oznacza pełnię satysfakcji (np. "Jest wspaniale, nie wyobrażam sobie, by mogło być lepiej").

*Ważna uwaga:* Oceniaj subiektywną satysfakcję, a nie obiektywne osiągnięcia. Możesz mieć świetnie płatną pracę (obiektywnie 10), ale czuć wypalenie i frustrację (subiektywnie 3). Liczy się tylko Twoje odczucie.

## Krok 3: Zaznacz i połącz kropki

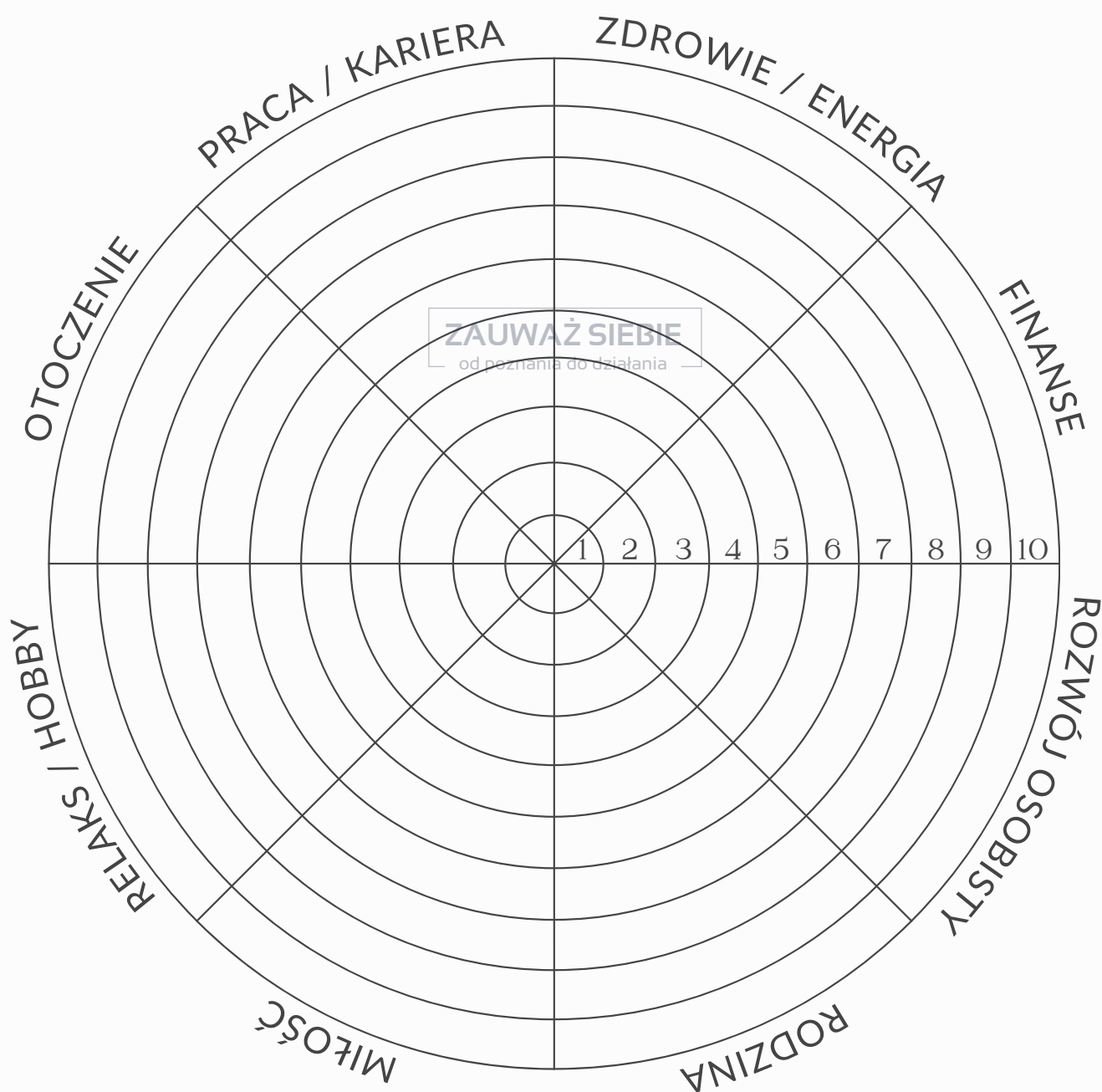
Zaznacz na osi każdego obszaru swój wynik (postaw kropkę).

Następnie połącz kropki linią ciągłą, tworząc swój unikalny "kształt koła" i pomaluj kolorowo pola.



# KOŁO ŻYCIA

Poniżej znajdziesz 8 kluczowych obszarów.  
Zanim przejdziesz do rysowania, przeczytaj uważnie pytania pomocnicze.  
Pomogą Ci one dokonać głębszej i bardziej szczerzej oceny.



Masz już swoje Koło. Co teraz?

Spójrz na nie przez chwilę.

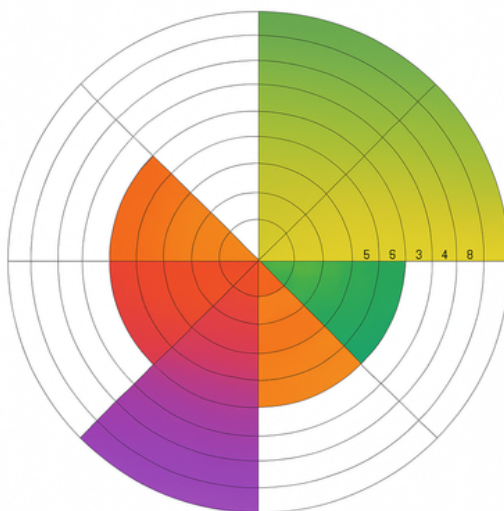
- Jak się czujesz, patrząc na ten kształt?
- Czy koło jest w miarę okrągłe? Czy raczej poszarpane i "kanciaste"?
- Jak wyglądałaby jazda na takim kole? Byłaby płynna, czy raczej telepałoby Cię na każdym kroku?

To jest właśnie metafora Twojego życia w tym momencie.

**Teraz czas na najważniejsze – refleksję.**

Weź kartkę i odpowiedz sobie na te pytania:

1. Co Cię najbardziej zaskoczyło w tym wyniku?
2. Które obszary mają najwyższe wyniki? Co sprawia, że właśnie tam czujesz satysfakcję? Jak możesz to wykorzystać?
3. Które obszary mają najniższe wyniki? Co jest główną przyczyną tak niskiej oceny?
4. Wyobraź sobie, że w jednym z tych "niskich" obszarów Twój wynik podnosi się o 2 punkty (np. z 3 na 5). Co konkretnie musiałoby się wydarzyć? Jak wyglądałaby "5"?
5. Pytanie klucz: Gdybyś mógł/mogła poprawić tylko jeden obszar, którego poprawa pociągnęłaby za sobą pozytywne zmiany w innych (efekt domina)?



To ćwiczenie jest genialne w swojej prostocie. Ale ma jedną "wadę".

**Sama świadomość problemu nie jest jeszcze rozwiązaniem.**

Wiele osób robi swoje Koło Życia, patrzy na nie, wzdycha: "No tak, praca leży, a zdrowie szwankuje", po czym... odkłada kartkę do szuflady i wraca do codziennego biegu.

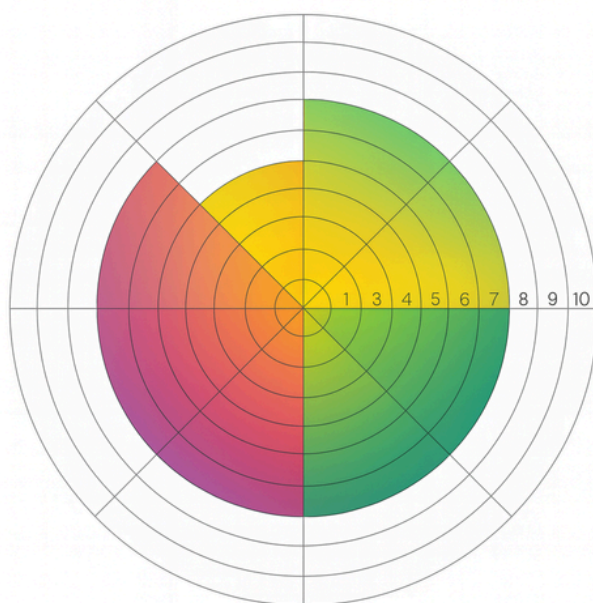
Po tygodniu frustracja wraca.

Po miesiącu jest jeszcze większa, bo teraz wiesz, co jest nie tak, ale nadal nic z tym nie robisz.

Dlaczego tak się dzieje?

- Bo nie wiemy, od czego zacząć.
- Bo boimy się zmiany i wolimy znaną, choć niewygodną, rutynę.
- Bo przytłacza nas skala wyzwania ("Musiał(a)bym zmienić wszystko!").
- Bo nasze wewnętrzne przekonania i blokady (np. "Nie zasługuję", "To się nie uda") są silniejsze niż chęć zmiany.

**Tu właśnie mapa przestaje wystarczać. Potrzebny jest nawigator.**



## Gratulacje!

Wiesz już, jak zdiagnozować swoje życie na poziomie "makro". Zidentyfikowałeś/aś prawdopodobnie kluczowy obszar, który wymaga uwagi (Twój "punkt dźwigni").

Ale co, jeśli ten obszar to np. "Praca", oceniona na 4/10? Co to dokładnie znaczy? Czy chodzi o pensję? O szefa? O brak rozwoju? W tym momencie 90% ludzi się zatrzymuje, bo problem wydaje się zbyt duży i niejasny. Ale my pójdziemy o krok dalej.

Potraktuj standardowe Koło Życia jak mapę kraju. A teraz weź lupę i zrób "zoom" na dowolne województwo.

Siła tego narzędzia polega na jego fraktalności – możesz je zastosować do absolutnie każdego, dowolnie wybranego tematu. Wystarczy, że weźmiesz pusty szablon koła (z następnej strony) i zdefiniujesz 8 nowych segmentów, które składają się na analizowany obszar. Oczywiście możesz przygotować swoje koło, które będzie zawierać dowolną ilość pól - wg Twojej potrzeby.

### Przykład 1: "Lupa" na obszar "Praca / Kariera" (ocena ogólna 4/10)

Bierzesz puste koło i dzielisz je na 8 segmentów składowych Twojej pracy:

1. Zarobki: Czy jestem zadowolony/a z pensji i benefitów?
2. Rozwój: Czy uczę się nowych rzeczy i mam ścieżkę awansu?
3. Szef / Przełożony: Czy mam wspierającą relację z szefem?
4. Zespół / Ludzie: Jaka jest atmosfera w zespole?
5. Sens / Misja: Czy czuję, że moja praca ma znaczenie?
6. Work-Life Balance: Czy praca pozwala mi na życie prywatne?
7. Zadania: Czy lubię to, co robię na co dzień?
8. Stabilność: Czy czuję się pewnie i bezpiecznie w tym miejscu?

Nagle może się okazać, że Twoja "Praca" 4/10 to tak naprawdę: Zarobki (7), Zespół (8), Sens (5), ale... Szef (1) i Rozwój (2). Już wiesz, co jest problemem! Nie musisz palić mostów i zmieniać całej kariery. Wiesz, że punktem do zmiany jest np. rozmowa z szefem o rozwoju lub asertywna zmiana relacji z nim.

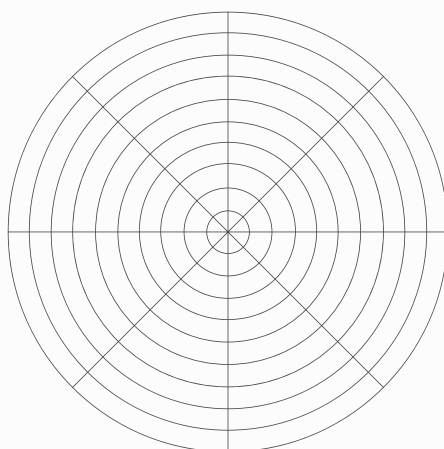
## Przykład 2: "Lupa" na obszar "Zdrowie / Energia" (ocena ogólna 3/10)

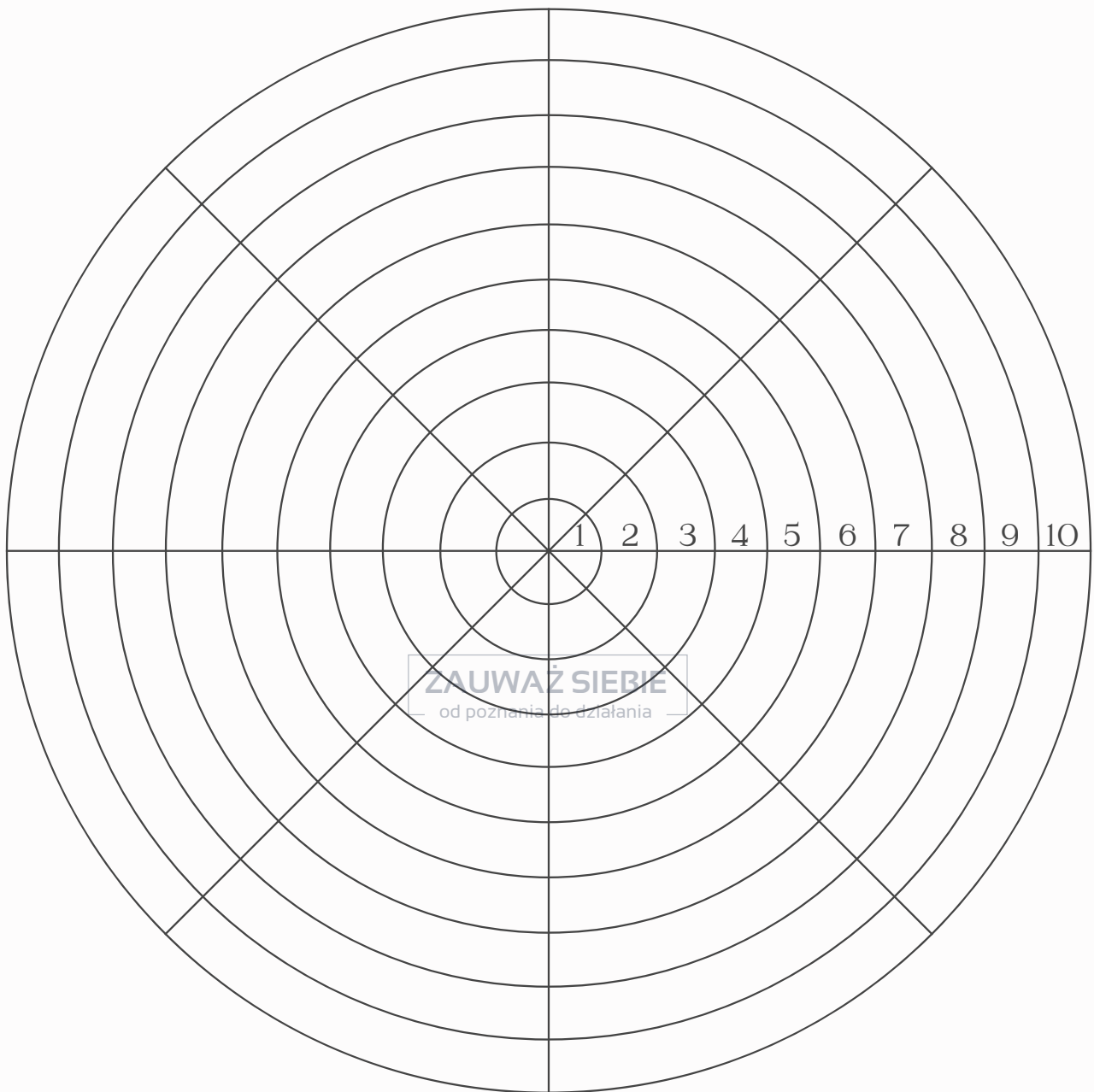
1. Odżywianie: Jak oceniam swoją dietę?
2. Sen: Czy śpię wystarczająco długo i głęboko?
3. Aktywność fizyczna: Czy regularnie się ruszam?
4. Poziom Stresu: Jak radzę sobie ze stresem?
5. Energia Witalna: Jaki jest mój poziom energii w ciągu dnia?
6. Regeneracja: Czy potrafię odpoczywać i się relaksować?
7. Profilaktyka: Czy regularnie się badam?
8. Nawodnienie: Czy piję wystarczająco dużo wody?

Widzisz już, jak to działa? Możesz w ten sposób stworzyć "Koło Relacji Partnerskiej", "Koło Finansów Osobistych", "Koło Twojego Biznesu"... Ogranicza Cię tylko wyobraźnia.

To jest moment, w którym przestajesz błędzić po omacku, a zaczynasz precyzyjnie diagnozować i działać.

Na następnej stronie znajdziesz pusty szablon. Wydrukuj go kilka razy. Użyj go, by przyrzeć się bliżej swojemu "punktowi dźwigni", który odkryłeś/aś w poprzednich rozdziałach.





### Instrukcja:

1. Nazwij swoje Koło (np. "Koło Mojej Kariery").
2. Wypisz 8 kluczowych elementów, które składają się na ten obszar.
3. Oceń swoją satysfakcję z każdego z nich w skali 0-10.
4. Połącz kropki i przeanalizuj wyniki, tak jak robiłeś/aś to z głównym Kołem Życia. Znajdź swój nowy, bardziej precyzyjny "punkt dźwigni"!

Jako coach, moja praca zaczyna się dokładnie w tym miejscu, w którym Ty być może właśnie się znalazłeś/aś. Z Kołem Życia w rękę i tysiącem pytań w głowie.

Moja rola nie polega na tym, by dać Ci gotowe rady.

Nie powiem Ci: "zmień pracę" albo "zaczynij biegać". Ty masz w sobie wszystkie odpowiedzi.

Moja rola polega na tym, by być Twoim partnerem w tej podróży.

By:

- Zadać Ci mocne pytania, które pomogą Ci odkryć, czego naprawdę chcesz (a nie, co "powinieneś").
- Pomóc Ci zobaczyć ukryte blokady i przekonania, które Cię hamują.
- Wspólnie z Tobą stworzyć realny plan działania, oparty na Twoich zasobach i wartościach.
- Być Twoim wsparciem w procesie zmiany, dbać o Twoją motywację i odpowiedzialność za podjęte kroki (tzw. accountability).

Twoje Koło Życia to idealny punkt startowy do naszej rozmowy.

Wypełnienie Koła Życia to pierwszy, odważny krok. Wykazałeś/aś się odwagą, by spojrzeć prawdzie w oczy. **Gratuluje Ci!**

Jeśli czujesz, że nie chcesz teraz odkładać tej kartki do szuflady. Jeśli czujesz, że to **TEN moment**, by w końcu ruszyć z miejsca i zacząć świadomie kształtować swoje życie – zapraszam Cię do rozmowy. Zróbmy razem drugi krok.

Przygotowałem/am dla Ciebie specjalną, niezobowiązującą, 30-minutową Sesję Odkrycia "Moja Równowaga".

Podczas tej sesji (online):

1. Omówimy Twoje Koło Życia.
2. Zidentyfikujemy kluczowy obszar, który ma największy potencjał do zmiany.
3. Określimy, jak mógłby wyglądać Twój pierwszy, mały krok ku większej satysfakcji.
4. Sprawdzimy, czy "nadajemy na tych samych falach" i czy dalsza współpraca coachingowa jest dla Ciebie najlepszym rozwiązaniem.

Nie czekaj, aż koło samo się wyrówna. Weź stery w swoje ręce.

**ZAUWAŻ SIEBIE**

od poznania do działania

[www.zauwazsiebie.pl](http://www.zauwazsiebie.pl)  
[kontakt@zauwazsiebie.pl](mailto:kontakt@zauwazsiebie.pl)  
tel. 786 990 140

Umów się na sesję!