

Roda Kehidupan

Cara Menggunakan Roda Kehidupan:

01. Baca: Mulailah dengan membaca semua 8 segmen dan luangkan waktu untuk merenungkan kondisi Anda saat ini di masing-masing segmen. Apa saja kekuatan dan kelemahan Anda di setiap area? Bagaimana Anda menggambarkan situasi saat ini?

02. Nilai Kondisi Anda Saat Ini: Beri penilaian terhadap kondisi Anda di setiap segmen pada skala 1 hingga 10, di mana 1 berarti "Sangat Buruk" dan 10 berarti "Sangat Baik." Bersikaplah jujur dalam penilaian Anda untuk mendapatkan wawasan yang paling bermanfaat.

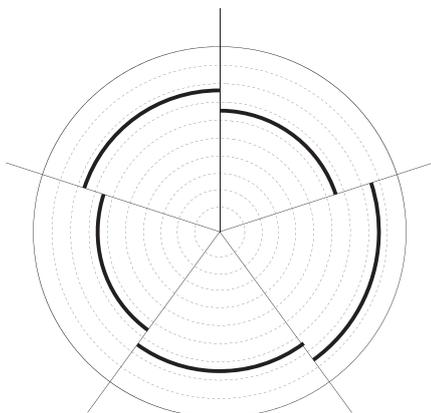
03. Gambar Roda Anda: Hubungkan tanda-tanda penilaian Anda untuk membentuk tepi luar Roda Kehidupan Anda. Representasi visual ini akan memberikan gambaran situasi Anda saat ini di setiap segmen.

04. Analisis Roda Anda: Perhatikan bentuk roda Anda. Roda yang seimbang sempurna menunjukkan kehidupan yang seimbang dengan baik. Roda dengan bentuk tidak teratur menunjukkan area di mana Anda unggul dan area yang memerlukan perbaikan.

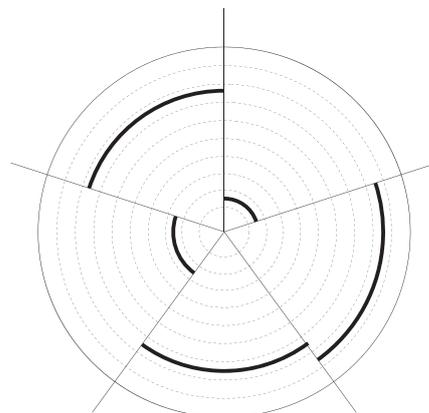
05. Buat Rencana Aksi: Lanjutkan ke halaman berikutnya dan tanyakan pada diri Anda pertanyaan-pertanyaan berikut untuk setiap segmen dalam Roda Kehidupan Anda: 1). Apa yang Anda sukuri? 2). Tantangan/Frustrasi/Kekhawatiran apa yang dihadapi? 3). Tindakan apa yang akan menghasilkan hasil yang memuliakan Tuhan?

06. Tinjau dan Perbarui Secara Rutin: Kembali ke Roda Kehidupan Anda secara rutin, nilai ulang skor Anda, dan sesuaikan rencana aksi sesuai kebutuhan. Ini akan membantu Anda melacak kemajuan dari waktu ke waktu.

Contoh Roda yang Seimbang dengan Baik



Contoh Roda yang Tidak Seimbang



Gambar Roda Kehidupan Anda:

Instruksi:

01. Beri tanda skor Anda di setiap kategori pada skala 1 hingga 10. di mana 1 berarti "Sangat Buruk" dan 10 berarti "Sangat Baik."

Kesehatan: Merefleksikan kesejahteraan fisik dan mental Anda, termasuk kebugaran, tingkat energi, dan kesehatan emosional.

Keluarga: Berfokus pada kualitas hubungan dan waktu yang dihabiskan bersama anggota keluarga.

Kuangan: Menilai stabilitas keuangan, anggaran, dan kepuasan terhadap kondisi keuangan Anda.

Istirahat: Mengevaluasi kemampuan Anda untuk beristirahat dan menikmati kegiatan rekreasi..

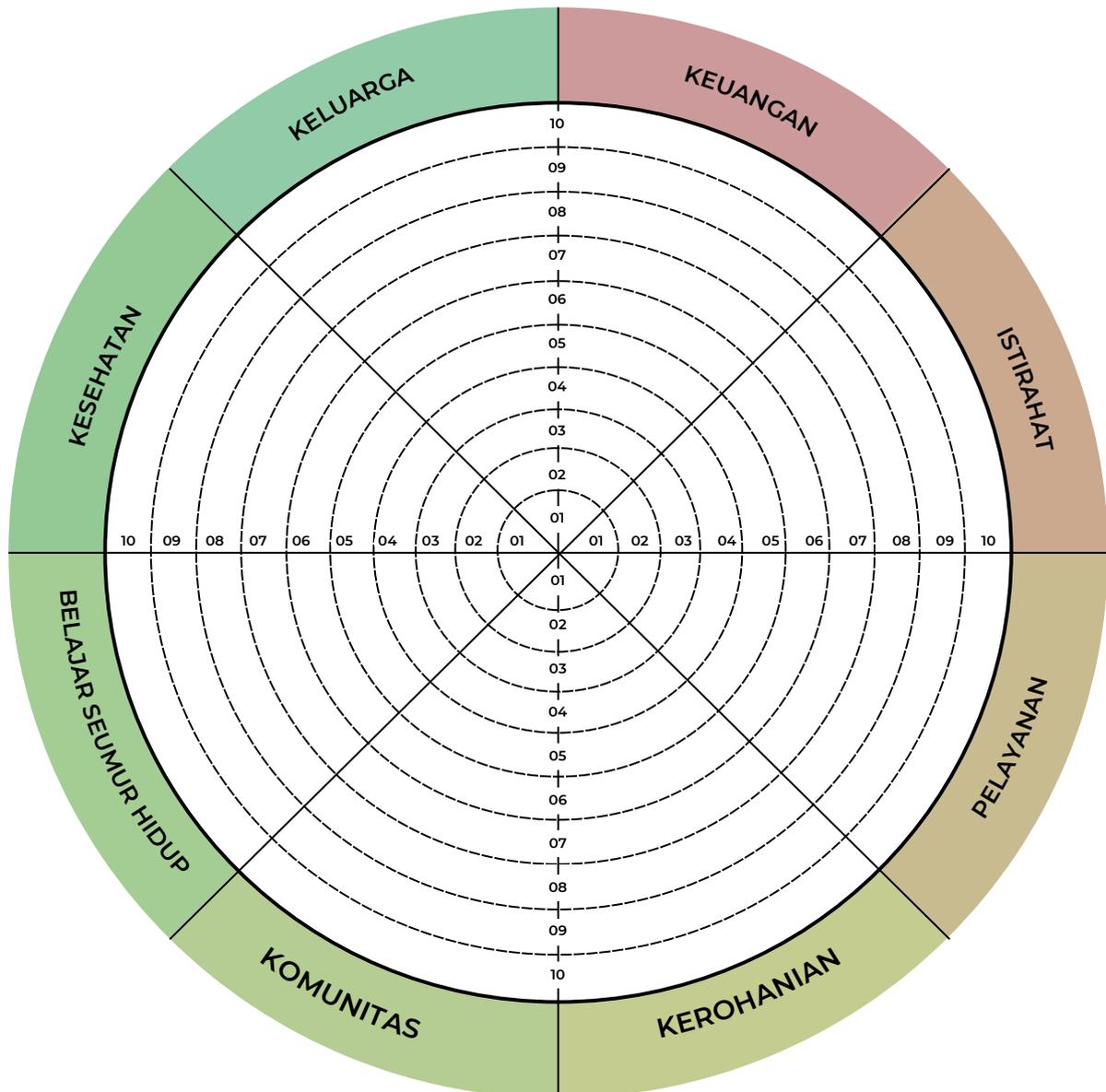
Belajar Seumur Hidup: Merefleksikan komitmen terhadap pertumbuhan pribadi pengembangan diri.

Kerohanian: Mengevaluasi hubungan Anda dengan iman, praktik spiritual, dan hubungan dengan Tuhan.

Komunitas: Hubungan di luar keluarga dan kontribusi Anda kepada komunitas yang lebih luas.

Pelayanan: Menilai kepuasan Anda dalam melayani orang lain dan memenuhi panggilan Anda.

02. Gunakan lembar kerja di halaman berikutnya untuk menganalisis roda Anda.



Buat Rencana Tindakan:

KESEHATAN

Apa yang Anda sukuri:

Tantangan/Frustrasi/Kekhawatiran:

Tindakan yang menghasilkan hasil yang memuliakan Tuhan:

KELUARGA

Apa yang Anda sukuri:

Tantangan/Frustrasi/Kekhawatiran:

Tindakan yang menghasilkan hasil yang memuliakan Tuhan:

KEUANGAN

Apa yang Anda sukuri:

Tantangan/Frustrasi/Kekhawatiran:

Tindakan yang menghasilkan hasil yang memuliakan Tuhan:

ISTIRAHAT

Apa yang Anda sukuri:

Tantangan/Frustrasi/Kekhawatiran:

Tindakan yang menghasilkan hasil yang memuliakan Tuhan:

BELAJAR SEUMUR HIDUP

Apa yang Anda sukuri:

Tantangan/Frustrasi/Kekhawatiran:

Tindakan yang menghasilkan hasil yang memuliakan Tuhan:

KOMUNITAS

Apa yang Anda sukuri:

Tantangan/Frustrasi/Kekhawatiran:

Tindakan yang menghasilkan hasil yang memuliakan Tuhan:

KEROHANIAN

Apa yang Anda sukuri:

Tantangan/Frustrasi/Kekhawatiran:

Tindakan yang menghasilkan hasil yang memuliakan Tuhan:

PELAYANAN

Apa yang Anda sukuri:

Tantangan/Frustrasi/Kekhawatiran:

Tindakan yang menghasilkan hasil yang memuliakan Tuhan: