



RESURSĂ • POTENȚIAL UMAN

Cele șapte arii ale vieții

Un instrument simplu de echilibru pentru întreaga ta viață.



John Demartini propune să privim viața prin șapte arii. Ideea lui de bază este memorabilă: orice arie pe care nu o împuternicești tu, altcineva o va domina în locul tău. Nu e vorba să fii perfect în toate, ci conștient și echilibrat.



Cele șapte arii

Spiritual

- Sensul și misiunea ta, ceva mai mare decât tine.

Mental

- Minte, ideile, învățarea și creativitatea.

Vocațional

- Cariera, contribuția, munca cu sens.

Financiar

- Libertatea și independența financiară.

Familial

- Iubirea și intimitatea, relațiile apropiate.

Social

- Influența, prietenii, leadershipul.

Fizic

- Sănătatea, energia și vitalitatea corpului.

Punctul de pornire: după Demartini, cel mai înțelept loc din care începi este să îți cunoști propria ierarhie a valorilor, prioritățile tale reale. Nu toate ariile contează la fel pentru toți, și e în regulă.



Exercițiu: roata vieții

- 1 Dă fiecărei arii o notă de la 1 la 10: cât de împuternicit te simți acolo, acum?
- 2 Identifică cele două arii cu scorul cel mai mic.
- 3 Pentru fiecare, scrie un singur pas mic și concret pe care îl poți face săptămâna asta.
- 4 Reia exercițiul peste o lună. Echilibrul se construiește din pași mici, repetați.

Notă: Acesta este un instrument de auto-reflecție, nu de diagnostic. Pentru a lucra în profunzime cu ariile care te apasă, programează o ședință.