Żyjemy w czasach, kiedy jesteśmy zapracowani, niewyspani, zestresowani, wciąż za czymś gonimy, chcemy coraz lepiej żyć, mieć lepsze mieszkanie, pracę, samochód. Czy miewasz w związku z tym, takie chwile, gdy Twoje życie zaczyna kręcić się w zbyt szybkim tempie? Wykonujesz każdego dnia te same, rutynowe czynności i tak naprawdę masz już dość, czujesz, że chcesz, potrzebujesz wręcz „coś” zmienić?  
Jeśli tak jest w Twoim życiu, to, to proste ćwiczenie jest dla Ciebie. Dzięki niemu spojrzysz na swoje życie szerzej, przyjrzysz się dokładniej każdej jego sferze i sprawdzisz swój poziom zadowolenia z poszczególnych jego części.

#### Koło życia pomoże Ci przyjrzeć się Twojej sytuacji życiowej po to, byś mogła/mógł sprawdzić czy nie jest tak, że jednej ze sfer poświęcasz więcej czasu, a inne zaniedbujesz. By w Twoim życiu mogła być równowaga i balans, wszystkie sfery powinny być tak samo zadbane. To ćwiczenie zajmie Ci około dziesięciu minut. Bądź ze sobą szczera/ry. Przyjmij, że w środku koła Twoje zadowolenie jest najmniejsze – możesz zacząć od 1, a zewnętrzne jego obramowanie niech ma wartość 10. Zaznacz w każdej części w skali od 1 do 10 poziom Twojego zadowolenia w danej dziedzinie życia. Następnie połącz punkty i zobacz jaką figurę dostałaś/eś. I odpowiedz sobie na pytania: - Co jest dla Ciebie najważniejsze w życiu? - Jak to, co jest dla Ciebie najważniejsze wygląda w zestawieniu z Twoim kołem? - Jakie uczucia towarzyszą Ci, gdy patrzysz na swoje koło życia? - Która z zaznaczonych części w największym stopniu wpływa na pozostałe? - W których obszarach najbardziej chciałabyś/łbyś zwiększyć poziom swojego zadowolenia? - Co możesz zrobić aby osiągnąć oczekiwany poziom satysfakcji? - Co jeszcze możesz zrobić? - Co możesz zacząć robić inaczej? - Co możesz przestać robić? - Jaki wpływ będzie mieć zwiększenie poziomu satysfakcji jednego z obszarów na pozostałe? - Poprawa w której części/sferze życia mogłaby spowodować najlepsze rezultaty dla Ciebie? - Jak będzie wyglądało Twoje życie, gdy zajmiesz się tym obszarem? - Napisz jaką czynność możesz/potrzebujesz wykonać, aby poprawić stan wybranego obszaru.