



***JAK UPORZĄDKOWAĆ
SWÓJ HEKSAGON SZCZĘŚCIA?***

Fryderyk Karzełek

www.klub555.de

Czy w Twoim życiu brakuje równowagi?

Zastanawiasz się, jaka jest recepta na szczęśliwe
i spełnione życie?

Moją odpowiedzią dla Ciebie jest **Heksagon Szczęścia**.

Składa się on z sześciu obszarów, z których każdy jest równie
istotny w kontekście satysfakcjonującego życia. **Braki**
w którymkolwiek z obszarów sprawiają, że Twoje życie staje się
niestabilne, a Ty czujesz lęk, niepokój, smutek, poczucie
zagubienia.

Czujesz, że to o Tobie?
Chcesz to zmienić?

Przeczytaj poniższy e-book i uporządkuj własny Heksagon
Szczęścia, a później... ciesz się szczęśliwym i spełnionym życiem!

1. CZYM JEST HEKSAGON SZCZĘŚCIA?

Heksagon Szczęścia składa się z sześciu obszarów:

- zdrowie,
- praca,
- finanse,
- relacje,
- czas dla siebie,
- rozwój osobisty.



Jakość Twojego życia zależy od tego, czy zachowujesz równowagę w każdej ze sfer. Zarówno nadmiar jak i deficyt w którejkolwiek z nich prowadzi do problemów.

Nadmiar pracy sprawi, że zostaniesz pracoholikiem. Poświęcając swój czas jedynie pasjom, zaniedbasz pracę i relacje, a tym samym popadniesz w kłopoty finansowe lub z czasem rozpadnie się Twój związek/rodzina. Z kolei jeśli w 100% poświęcisz się rodzinie, zapomnisz o sobie...

Podobnie jest, jeśli zaniedbasz pracę nad jakimkolwiek obszarem. Brak odpowiedniej troski o zdrowie może skutkować chorobami cywilizacyjnymi. Spychanie na dalszy plan własnego rozwoju czy marzeń doprowadzi do poczucia przytłoczenia, zmęczenia, braku satysfakcji.

Aby tego uniknąć, **należy skupić się na przywróceniu równowagi w każdej ze sfer.** Czy jest to możliwe? Oczywiście!

2. SPRAWDŹ, JAK WYGLĄDA TWÓJ HEKSAGON SZCZĘŚCIA

Zastanów się przez chwilę, jak obecnie wygląda Twoje życie. Przy każdym z obszarów Heksagonu Szczęścia wpisz liczbę od 1 do 10 (gdzie 1 oznacza, że jesteś z niego bardzo niezadowolony i uważasz, że wymaga gruntownej reorganizacji, a 10 – że jesteś w tym obszarze szczęśliwa/szczęśliwy i spełniona/spelniony).

Nie poświęcaj na to zbyt wiele czasu. Niech to będą Twoje pierwsze odczucia i skojarzenia.



Zdaję sobie sprawę z tego, że **ocena poziomu własnej satysfakcji życiowej może być trudna**. Wymaga bowiem znajomości siebie, świadomości swoich potrzeb, mocnych i słabych stron, a także marzeń, planów, celów.

Problematyczne może być również definiowanie szczęścia. Każdy z nas jest inny, każdy ma inny bagaż doświadczeń i dla każdego z nas szczęście będzie czymś innym.

Warto jednak podczas opracowywania własnej definicji szczęścia wspomóc się Heksagonem i zadbać o to, by zachowywać balans między poszczególnymi jego obszarami. Wówczas zdecydowanie łatwiej będzie Ci poczuć spełnienie, spokój i radość z tego, gdzie i kim jesteś.



ĆWICZENIE DLA CIEBIE

ZAPLANUJ SWOJĄ PRZYSZŁOŚĆ

Spójrz jeszcze raz na swój Heksagon Szczęścia, który znajduje się powyżej. Zastanów się, czy w którejkolwiek ze sfer chcesz coś zmienić. Jeśli tak, zaznacz innym kolorem przyznane punkty. Następnie wypisz sfery, które chcesz zmienić i zapisz:

- Jaki cel chcesz zrealizować w tym obszarze?
- Ile czasu potrzebujesz, aby go osiągnąć?
- Jaki jest pierwszy krok, który wykonasz, by przybliżyć się do realizacji tego celu?

FUTURE LOADING



OBSZAR

JAKI CEL CHCĘ
ZREALIZOWAĆ
W TYM
OBSZARZE?

ILE CZASU
POTRZEBUJĘ,
ABY GO
OSIĄGNAĆ?

MÓJ PIERWSZY
KROK, KTÓRY
WYKONAM, BY
PRZYBLIŻYĆ SIĘ
DO REALIZACJI
TEGO CELU.

Zagłądaj często do swoich notatek i, przede wszystkim, **DZIAŁAJ!**

Dbanie o równowagę w Twoim Heksagonie Szczęścia to proces, który powinien trwać nieustannie. Nie ma znaczenia, ile masz lat, w którym momencie życia zaczęłaś/zacząłeś pracę nad sobą i czy, Twoim zdaniem, osiągnęłaś/osiągnąłeś już to, co chciałaś/chciałeś. Nie daj się zwieść poczuciu, że już nic nie musisz robić, bo teraz jesteś szczęśliwa/szczęśliwy.

Szczęście to stan, o który trzeba dbać i który zależy od Twojego zaangażowania, wysiłku i energii, jakie mu poświęcisz.

Trzymam za Ciebie kciuki!





Fryderyk Karzełek

Przedsiębiorca, mentor, autor książek, trener w takich obszarach jak rozwój osobisty, sprzedaż naturalna, komunikacja, przywództwo. Założyciel Klubu 555, którego celem jest inspirowanie Polaków do świadomego życia. Wierzy, że w życiu najważniejszy jest balans, który tworzy Heksagon Szczęścia. To równowaga zachowana w sześciu obszarach: zdrowie, relacje, finanse, praca zawodowa, czas dla siebie, rozwój osobisty.

Jest mistrzem samodyscypliny i żywym przykładem na to, jak dzięki odpowiednim nawykom i nastawieniu podnieść się i każdego dnia stawiać się lepszą wersją siebie, czyniąc ze swojego życia Arcydzieło. Od prawie trzech lat, codziennie rano, o godzinie 5:55, prowadzi Klub 555 i budzi tysiące ludzi do tego, aby na drodze zmiany nawyków zmieniali swoje życie na lepsze.