

## Αξιολόγηση Ζωής

Χρησιμοποίησε τις παρακάτω ερωτήσεις σε συνδυασμό με την άσκηση του Τροχού της ζωής για να αξιολογήσεις τη ζωή σου.

Δες πληροφορίες στο blog της Στοχοθεσίας

<https://www.stoxothesia.gr/k03-21-aksiologise-ti-zoi-sou/>

ΤΟΜΕΙΣ		
<p><b><u>Ευεξία</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενέργεια</li> <li>• Ζωντάνια</li> <li>• Διαύγεια</li> <li>• Ύπνος</li> <li>• Συνήθειες</li> <li>• Εξαρτήσεις</li> </ul> <p><b><u>Διατροφή</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τροφή</li> <li>• Βάρος</li> <li>• Νερό</li> </ul> <p><b><u>Άσκηση</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δύναμη</li> <li>• Ευελιξία</li> <li>• Δραστηριότητα</li> <li>• Σπορ</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τί να αρχίσω, τί να σταματήσω, τί να συνεχίσω</li> <li>2. Τι θέλω να κάνω</li> <li>3. Πού θέλω να πάω</li> <li>4. Ποιος θέλω να γίνω</li> <li>5. Τι δεξιότητες/γνώσεις θέλω να αποκτήσω</li> </ol>	<p><b><u>Ευεξία</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αισθάνεσαι να έχεις ενέργεια?</li> <li>• Αισθάνεσαι ζωντάνια?</li> <li>• Έχεις καθαρό μυαλό?</li> <li>• Κοιμάσαι αρκετά?</li> <li>• Περνάς πολύ χρόνο μπροστά από μία οθόνη?</li> <li>• Δυσκολεύεσαι να κοιμηθείς?</li> <li>• Ακολουθείς μία ρουτίνα στο θέμα του ύπνου?</li> <li>• Το πρωί που ξυπνάς αισθάνεσαι ξεκούραστος και φρέσκος?</li> <li>• Ξυπνάς μέσα στη μέση της νύχτας?</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Έχεις εφιάλτες στον ύπνο σου?</li> <li>• Έχεις κάποιες εξαρτήσεις (κάπνισμα, ποτό, ναρκωτικά, κοινωνικά δίκτυα κτλ.)</li> </ul>	<p><b><u>Άσκηση</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αθλείσαι?</li> <li>• Ξεμένεις συχνά από ανάσες?</li> <li>• Αισθάνεσαι ευλύγιστος?</li> <li>• Αισθάνεσαι δυνατός?</li> </ul> <p><b><u>Διατροφή</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Είσαι υπέρβαρος?</li> <li>• Είσαι πάρα πολύ αδύνατος?</li> <li>• Ακολουθείς ένα πρόγραμμα διατροφής?</li> <li>• Τρως υγιεινά?</li> <li>• Τρως από συνήθεια?</li> <li>• Μπορείς να ελέγξεις την επιθυμία σου για φαγητό?</li> <li>• Τρως φρούτα και λαχανικά?</li> <li>• Τρως πολλά γλυκά?</li> <li>• Τρως πολλά τηγανητά?</li> <li>• Τρως με ενσυνειδητότητα?</li> <li>• Καταγράφεις τί τρως?</li> <li>• Τρως για να ξεπεράσεις το στρες?</li> <li>• Πίνεις αρκετό νερό?</li> </ul>

<p><b><u>Οικογένεια</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σχέση με παιδιά</li> <li>• Σχέση με σύντροφο</li> <li>• Οικογενειακό πλάνο</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Έχετε ποιοτικό χρόνο?</li> <li>• Οργανώνεις δραστηριότητες?</li> <li>• Τους βοηθάς όταν έχουν ανάγκη</li> <li>• Είσαι παρόν όταν πρέπει και όταν θέλουν?</li> <li>• Θυμάσαι τα γενέθλια και τις γιορτές τους?</li> <li>• Τους παρηγορείς?</li> <li>• Είσαι κοντά τους?</li> <li>• Ακούς τι σου λένε?</li> <li>• Βλέπεις τον κόσμο μέσα από τα μάτια τους?</li> <li>• Δείχνεις ενδιαφέρον στα δικά τους ενδιαφέροντα?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τους λες πόσο τους αγαπάς?</li> <li>• Τους λες πόσο περήφανος είσαι μαζί τους?</li> <li>• Τους μαθαίνεις τις αξίες της ζωής?</li> <li>• Τους δείχνεις τα σωστά πράγματα?</li> <li>• Τους βοηθάς να γίνονται καλύτεροι?</li> <li>• Τους προετοιμάζεις για τη ζωή ?</li> </ul>
<p><b><u>Δουλειά</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Καριέρα</li> <li>• Ευτυχία</li> <li>• Ικανοποίηση</li> <li>• Κινητοποίηση</li> <li>• Δημόσιες σχέσεις</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σου αρέσει το περιβάλλον εργασίας σου?</li> <li>• Σου αρέσει να είσαι με τους συναδέλφους σου?</li> <li>• Ψάχνεις για δουλειά?</li> <li>• Θέλεις να αλλάξεις δουλειά?</li> <li>• Είσαι ικανοποιημένος με το εισόδημά σου?</li> <li>• Θέλεις να ζητήσεις αύξηση?</li> <li>• Έχεις πλάνο για να ζητήσεις αύξηση?</li> <li>• Έχεις αυτοπεποίθηση για να ζητήσεις αύξηση?</li> <li>• Θέλεις να ζητήσεις προαγωγή?</li> <li>• Έχεις ό,τι χρειάζεται για να ζητήσεις προαγωγή?</li> <li>• Προσπαθείς να γίνεις καλύτερος στη δουλειά σου?</li> <li>• Κάνεις το κάτι παραπάνω στη δουλειά σου?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πηγαίνεις με ευχαρίστηση στη δουλειά σου?</li> <li>• Ξέρεις τί πρέπει να κάνεις στη δουλειά σου?</li> <li>• Ξέρεις το ρόλο σου στη δουλειά σου?</li> <li>• Ξέρεις πως να κάνεις αυτά που έχεις να κάνεις?</li> <li>• Προσπαθείς να βελτιώνεσαι?</li> <li>• Προσφέρεις αξία στην δουλειά σου?</li> <li>• Σου αρέσει η δουλειά σου?</li> <li>• Αισθάνεσαι πίεση και άγχος στη δουλειά σου?</li> <li>• Αισθάνεσαι πως είσαι παγιδευμένος στη δουλειά σου?</li> </ul>

<p><b><u>Οικονομικά</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πλάνο</li> <li>• Έλεγχος</li> <li>• Επιτήρηση</li> <li>• Πειθαρχία</li> <li>• Αποταμίευση</li> <li>• Επένδυση</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Είσαι επιρρεπής στις αγορές?</li> <li>• Μπορείς να διαχωρίσεις τις ανάγκες από τις επιθυμίες?</li> <li>• Έχεις οικονομικό προγραμματισμό?</li> <li>• Έχεις μηνιαίο budget?</li> <li>• Καταγράφεις τα έξοδά σου?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προγραμματίζεις τα μελλοντικά σου έξοδα?</li> <li>• Έχεις πλάνο να εξοφλήσεις τα χρέη σου?</li> <li>• Διαβάζεις βιβλία οικονομικών?</li> <li>• Έχεις ένα ποσό στην άκρη για ώρα ανάγκης?</li> <li>• Κάνεις επενδύσεις?</li> <li>• Ζεις συνετά?</li> </ul>
<p><b><u>Διασκέδαση</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Έξοδοι</li> <li>• Χαλάρωση</li> <li>• Υλικές απολαύσεις</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βγαίνεις αρκετά συχνά για σινεμά, φαγητό, ποτό κτλ.?</li> <li>• Είσαι ευχαριστημένος με την συχνότητα που το κάνεις?</li> <li>• Βρίσκεις χρόνο για να χαλαρώσεις?</li> <li>• Ξοδεύεις κάποιο χρόνο σε πράγματα που σε ευχαριστούν?</li> <li>• Πηγαίνεις συχνά διακοπές?</li> <li>• Σου είναι αρκετές οι διακοπές σου?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Έχεις φίλους να βγεις έξω?</li> <li>• Περνάς αρκετό χρόνο με τους φίλους σου?</li> <li>• Υπάρχουν πράγματα που θέλεις να αποκτήσεις αλλά δεν μπορείς?</li> <li>• Υπάρχουν υλικά αγαθά που χρειάζεσαι πραγματικά?</li> </ul>
<p><b><u>Προσωπική εξέλιξη</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παραγωγικότητα</li> <li>• Βελτίωση εαυτού</li> <li>• Επένδυση στον εαυτό</li> <li>• Αυτογνωσία</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παράγεις κάτι?</li> <li>• Είσαι παραγωγικός?</li> <li>• Γίνεσαι καλύτερος άνθρωπος?</li> <li>• Έχεις πειθαρχία?</li> <li>• Μπορείς να δεσμευτείς?</li> <li>• Είσαι επίμονος?</li> <li>• Είσαι υπομονετικός?</li> <li>• Διαβάζεις βιβλία?</li> <li>• Προσπαθείς να βελτιώσεις τις αδυναμίες σου?</li> <li>• Παρακολουθείς κάποια μαθήματα/σεμινάρια?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Επενδύεις στη συναισθηματική σου ανάπτυξη?</li> <li>• Επενδύεις στη διαχείριση του θυμού σου?</li> <li>• Μαθαίνεις κάτι καινούριο? (όργανο, γλώσσα, χόμπι)</li> <li>• Γνωρίζεις τον εαυτό σου? (δυνάμεις, αδυναμίες, αξίες)</li> <li>• Ξέρεις τί θέλεις από τη ζωή σου, ποιος θέλεις να γίνεις?</li> </ul>

<p><b><u>Συναισθήματα</u></b> <b><u>Αισθήματα</u></b> <b><u>Πεποιθήσεις</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πληρότητα</li> <li>• Πεποιθήσεις</li> <li>• Συναισθήματα</li> <li>• Αισθήματα</li> <li>• Ενσυνειδητότητα</li> <li>• Φόβοι</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Είσαι ικανοποιημένος με τη ζωή?</li> <li>• Απολαμβάνεις τη ζωή?</li> <li>• Απολαμβάνεις τη στιγμή?</li> <li>• Είσαι στο παρόν?</li> <li>• Αισθάνεσαι άδειος?</li> <li>• Σε απασχολεί κάτι?</li> <li>• Έχεις κάποια περιοριστική πεποίθηση?</li> <li>• Έχεις πολύ δυνατά συναισθήματα?</li> <li>• Έχεις πρόβλημα να ελέγξεις τα αισθήματά σου?</li> <li>• Είσαι ευγνώμων στη ζωή σου?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ζεις συχνά μέσα στις σκέψεις σου?</li> <li>• Κλαις συχνά?</li> <li>• Αισθάνεσαι λυπημένος συχνά?</li> <li>• Έχεις πρόβλημα ύπνου?</li> <li>• Αισθάνεσαι συχνά συναισθηματικά ασταθής?</li> <li>• Κρατάς μέσα σου τα αισθήματά σου?</li> <li>• Αισθάνεσαι ότι θες να μοιραστείς αυτά που αισθάνεσαι?</li> <li>• Αισθάνεσαι παραμελημένος ή μόνος?</li> <li>• Φοβάσαι κάτι στη ζωή σου?</li> <li>• Έρχονται συχνά τα ίδια πράγματα στο μυαλό σου?</li> <li>• Κάνεις άσχημες σκέψεις?</li> <li>• Ζηλεύεις?</li> </ul>
<p><b><u>Φίλοι</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ποιότητα</li> <li>• Ποσότητα</li> <li>• Υποστήριξη</li> <li>• Ικανοποίηση</li> <li>• Επικοινωνία</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Έχεις αρκετούς φίλους</li> <li>• Θέλεις να κάνεις περισσότερους φίλους?</li> <li>• Είσαι ευχαριστημένος με την υποστήριξη και τη συντροφιά των φίλων σου?</li> <li>• Σε στηρίζουν οι φίλοι σου στους στόχους σου?</li> <li>• Καλύπτουν οι φίλοι σου τις ανάγκες σου?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Είσαι ευχαριστημένος με τη συχνότητα και την ποιότητα των δραστηριοτήτων με τους φίλους σου?</li> <li>• Αισθάνεσαι υποχρεωμένος να βλέπεις κάποιους φίλους σου?</li> <li>• Αισθάνεσαι ότι δεν επικοινωνείς συχνά με τους φίλους σου?</li> </ul>
<p><b><u>Πνευματικότητα</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ηρεμία</li> <li>• Ενσυνειδητότητα</li> <li>• Ευγνωμοσύνη</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διαλογίζεσαι?</li> <li>• Έχεις κάποιο τρόπο να χαλαρώνεις?</li> <li>• Διαβάσεις σχετικά βιβλία?</li> <li>• Κρατάς ημερολόγιο?</li> <li>• Αισθάνεσαι ευγνώμων?</li> <li>• Βρίσκεις χρόνο για αυτο-ανασκόπηση?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μπορείς να είσαι ενσυνείδητος?</li> <li>• Ζεις τη στιγμή?</li> <li>• Χρησιμοποιείς συνειδητά όλες σου τις αισθήσεις?</li> <li>• Βρίσκεις χρόνο να απομονώνεσαι?</li> </ul>

<p><b><u>Συνεισφορά</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κοινότητα</li> <li>• Βοήθεια</li> <li>• Εθελοντισμός</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Έχεις βοηθήσει ποτέ κάποιον που έχει ανάγκη?</li> <li>• Έχεις ποτέ προσφέρει φαγητό σε κάποιον άστεγο?</li> <li>• Έχεις προσφερθεί ποτέ εθελοντικά?</li> <li>• Έχεις ξεκινήσει ποτέ κάποιον έρανο?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συμμετέχεις στις δραστηριότητες της γειτονιάς σου?</li> <li>• Προσφέρεις κάποια αξία στους γύρω σου?</li> <li>• Προσπαθείς να κάνεις τη διαφορά για το συνάνθρωπό σου?</li> <li>• Είσαι ευγενικός με τους ανθρώπους?</li> </ul>
<p><b><u>Σπίτι</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επένδυση</li> <li>• Ικανοποίηση</li> <li>• Δέσμευση</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>• Είσαι ευχαριστημένος με το σπίτι σου?</li> <li>• Επενδύεις χρόνο και χρήμα για το σπίτι?</li> <li>• Έχεις κάποιες υποχρεώσεις για το σπίτι που συνεχώς τις αναβάλλεις?</li> <li>• Είσαι ευχαριστημένος με τη συμμετοχή σου στις δουλειές του σπιτιού?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Έχεις μελλοντικά σχέδια για το σπίτι σου?</li> <li>• Θέλεις να αλλάξεις κάτι στο σπίτι σου?</li> <li>• Θέλεις να αγοράσεις ένα σπίτι?</li> <li>• Θέλεις να νοικιάσεις το σπίτι σου?</li> </ul>