



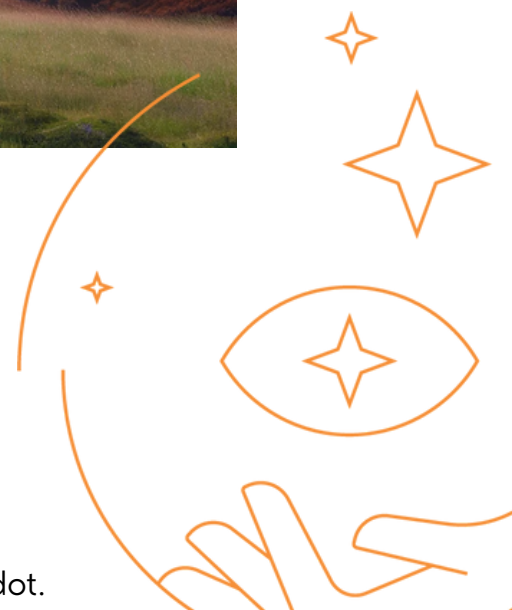
IZMAGIC®

# VAI TU DZĪVO LĪDZSVARĀ?



Atbildi uz jautājumiem  
par septiņām savas dzīves jomām,  
un uzzini, pie kuras vērts piestrādāt.

Šis darbs ir aizsargāts ar autortiesībām. To ir aizliegts kopēt, vai pārdot.















IZMAGIC®

# DZĪVES LĪDZSVARA JAUTĀJUMI

Emocionālā, garīgā un mentālā veselība .

Izlasi jautājumus un apgalvojumus, novērtē un apvelc ar aplīti atbilstošo vērtējumu skalā no 1 līdz 10, kur "1" ir maznozīmīgs un "10" ir ļoti nozīmīgs

- |  |                      |
|--|----------------------|
| 1. Cik svarīgi Tev ir būt mentāli veselai/am un spēcīgai/am?     | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 2. Cik mentāli veselīga/gs un spēcīga/gs Tu jūties?              | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 3. Cik svarīgi Tev ir būt emocionāli stabilai/am un spēcīgai/am? | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 4. Cik emocionāli stabila/s un spēcīga/s Tu jūties?              | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 5. Vai Tu esi pārlicināta/ts par sevi un zini, kas esi?          | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 6. Vai Tu jūties piepildīta/ts savā dzīvē?                       | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 7. Vai Tu esi apmierināta/ts ar savu dzīvesstilu?                | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 8. Cik svarīgi Tev ir būt garīgi piepildītai/am un spēcīgai/am?  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 9. Cik garīgi piepildīta/s un spēcīga/s Tu jūties?               | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 10. Es regulāri veltu laiku garīgām praksēm.                     | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 11. Es valdu pār savām emocijām. Man ir laba pašdisciplīna.      | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 12. Esmu savu emociju varā. Neesmu disciplinēta/s.               | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 13. Bieži vien krītu par upuri savām negatīvajām emocijām.       | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

“ Kad tu dziļi savienojies ar pašreizējo brīdi, tu savienojies ar dzīves plūsmu, un tieši tad rodas magija. ”

*Master Sri Akarshana*

Uzraksti, ko konkrēti Tu vēlies darīt , lai attīstītu savu mentālo, emocionālo un garīgo veselību .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





IZMAGIC®

# DZĪVES LĪDZSVARA JAUTĀJUMI

Vispārīgi jautājumi .

1. Uzraksti kāda izskatītos Tava ideālā dzīve.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Kas Tev visvairāk traucē dzīvot līdzsvarotu dzīvi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Kurās sfērās Tev viss ir lieliski - fitness, ģimene utml.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Kādas tūlītējas izmaiņas Tev jāieieš, lai dzīvotu līdzsvarā?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

5. Kā citi cilvēki Tevi raksturotu, runājot par Tavas dzīves līdzsvaru

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Dzīve ir līdzsvars starp atpūtu un kustību.

Dīpaks Čopra

“ ”



IZMAGIC®

# DZĪVES LĪDZSVARA JAUTĀJUMI

Nākotnes vīzija.

1. Tava vīzija ģimenes un draugu attiecībām

---

---

---

---

---

2. Tava vīzija karjerai /darbam un izglītībai

---

---

---

---

---

3. Tava vīzija naudai un finansēm

---

---

---

---

---

4. Tava vīzija veselībai, atpūtai un brīvajam laikam

---

---

---

---

---

5. Tava vīzija rutīnas pienākumiem

---

---

---

---

---

6. Tava vīzija labdarībai un sociālajiem projektiem

---

---

---

---

---

7. Tava vīzija emocionālajai, garīgajai un mentālajai attīstībai

---

---

---

---

---



Ja Tu izpildīji visus uzdevumus, tad tagad Tev ir radies priekšstats par to, kāda ir Tava dzīve. Kurās jomās viss ir lieliski, pie kurām vēl jāpiestrādā. Izvērtē, ar kuru sākt un aiziet!

Tikai priecāšos, ja izvēlēšies mani, lai Tava dzīve IZMAGIC.