

## Kas vajab coachingut?

Hinda palun skaalal 1-5 iga väidet:

(1- ei ole üldse nõus, 2 pigem ei ole nõus, 3 nii ja naa, 4 pigem olen nõus, 5 täiesti nõus)

- \_\_\_\_\_ Tunnen elust rõõmu, valdavalt on minu päevad täis positiivseid emotsioone.
- \_\_\_\_\_ Minu töö valmistab mulle palju rõõmu ja toob kasu teistele.
- \_\_\_\_\_ Minu rahaline seis tagab mulle ja minu lähedastele rahuliku äraelamise ka tulevikus.
- \_\_\_\_\_ Olen füüsiliselt terve, liigun regulaarselt, toitun tervislikult ja puhkan korralikult.
- \_\_\_\_\_ Minu mõistus on terve ja terav, õpin ja arenen järjepidevalt.
- \_\_\_\_\_ Minu hing on rahul, liigun enda spirituaalsel teel pidevalt edasi.
- \_\_\_\_\_ Olen eeskujuks teistele oma käitumise ja olemusega, olen oma parima mina kehastus.
- \_\_\_\_\_ Olen suurepärases suhtes oma kaaslasega.
- \_\_\_\_\_ Mul on lähedased suhted oma laste ja vanematega.
- \_\_\_\_\_ Võtan aega lähedaste ja sõpradega koos viibimiseks nii, et kõik tunnevad sellest rõõmu.
- \_\_\_\_\_ Elan ja töötan keskkonnas, mis mind inspireerib ja toetab.

Punktid kokku: \_\_\_\_\_

Kui punktide kogusumma jäi alla 45 või mõne valdkonna tulemus oli alla kolme, tasub coachi poole pöörduda.

Meie kõigi võimuses on luua endale suurepärase elu nende võimetega, mis meile on antud.

Elame ju selles kehas vaid korra- pole mõistlik seda ära kulutada, elades vaid keskpärase elu.