

چرخ زندگی شامل ۸ قسمت می‌شود که توصیفی کلی برای زندگی است. شما می‌توانید عنوان بخشی را به دلخواه عوض کنید یا به طور مثال بخش «دوست و فامیل» را به دو قسمت تقسیم کنید.

امتیازدهی به هر بخش از ۱ (کمترین) تا ۱۰ (بیشترین) امکان‌پذیر است. دقت کنید که این تمرین برای زندگی فعلی شما طراحی شده است و نشان‌دهنده زندگی قدیم شما یا آن چیزی که تمایل دارید به آن برسید، نیست. قرار نیست چرخ بسازید که تمامی قسمت‌های آن ۱۰ باشد. این چرخ برای آن است که تصور کنید اگر این چرخ زندگی‌تان بود، در آن صورت حرکت (چرخش) با آن چقدر روان خواهد بود. همچنین از این تمرین برای جلسه معرفی راهبری، درون‌گردی یا ارزیابی رضایت متقاضی استفاده می‌شود.

