

Livshjulet

På side 2 har jeg lavet et tomt livshjul klar til dig. Udfyld selv med de områder, der er vigtige i dit liv. Uanset om du har meget eller lidt af dem for tiden.

Vejledning

Indsæt 8 områder i dit liv, som du gerne vil undersøge. Skriv ud for hvert område, hvilket behov området dækker. Bagefter markerer du, for hvert af de 8 områder, hvor tilfreds du er med dit liv. Giv point på en skala fra 0 til 10, hvor 0 er meget utilfreds og 10 svarer til 100% tilfredshed. Når du har bestemt point-tallet for f.eks. "børn", tegner du en cirkelbue mellem egerne på hjulet. Jo mere tilfreds du er, jo længere ud går buen. Hvis du sætter buen helt ud til kanten, er du 100% tilfreds og ønsker ingen forbedringer i dette område af dit liv. Jo tættere mod midten, jo mere synes du området kan forbedres.

Kig lidt på dit livshjul. Hvad har du opdaget? Hvilke områder står stærkt? Giv dig selv en pause til at nyde alt det som lige nu føles dejligt. Glæd dig over dine succeser, tænk på de relationer som fylder dig med glæde, varm dig ved tanken om dejlige oplevelser. Fyld dig selv op med energi til at gå videre og dykke ned i et af de områder, som trænger til forandring.

Vælg det område du gerne vil forandre og udfyld et nyt livshjul, hvor du inddeler det område i underpunkter, som du scorer. På den måde bliver det mere specifikt for dig, hvor der pt. er ubalance.

Dine valg har stor betydning for dit liv. Du kan vælge at lade alt forblive, som det er nu. Eller vælge at tage ansvar for dit vigtige liv og investere i din fremtid ved at tage fat på de områder, som pt. ikke er optimale for dig.

Jeg tror på, at alle har et stort potentiale og vi selv har svarene på vores muligheder og udfordringer, når vi bliver stillet gode reflekterende og indsigtsgivende spørgsmål. Måske oplever du ligesom de fleste andre, at det ikke er ligetil at bryde med dine vaner og forandre din uhensigtsmæssige adfærd og tankemønstre, når du prøver på egen hånd? Måske synes du ikke, det er nemt at opnå stabile ændringer/resultater?

Så kan det være en kæmpe hjælp at have en coach med på sidelinjen til at støtte, inspirere og guide dig til at forbedre dit liv. Som coach er jeg dit værktøj til at få alle dine ressourcer på banen, så du kan finde dig selv og opnå det du vil i dit liv.

God rejse til et mere bevidst sted ☺

De bedste hilsner

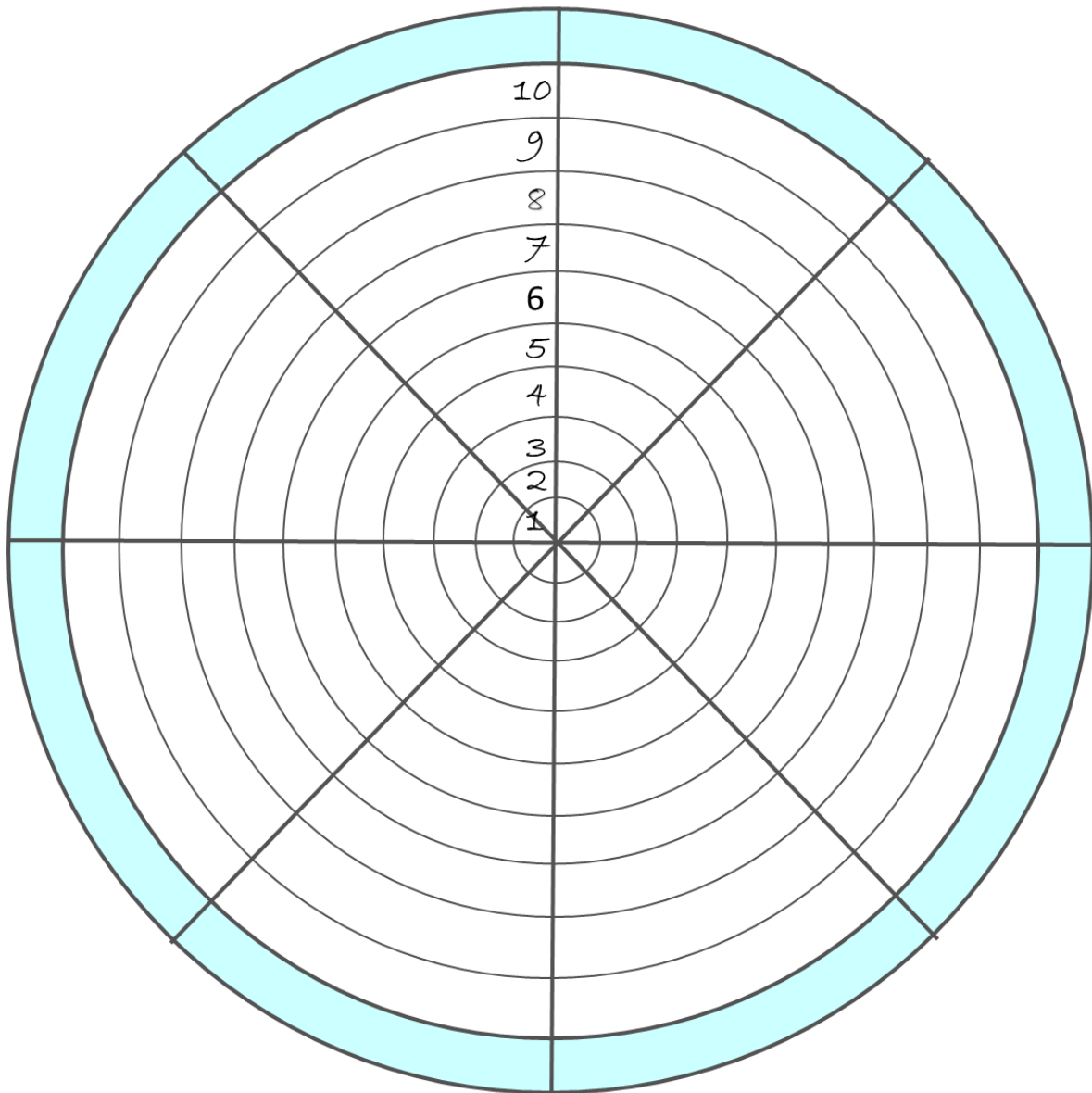
Sanne
LivsEssens

PS: På side 3 og 4 er der udfyldte eksempler på både overordnede områder og et område, der er udspecificeret.

Navn: _____

Dit livshjul

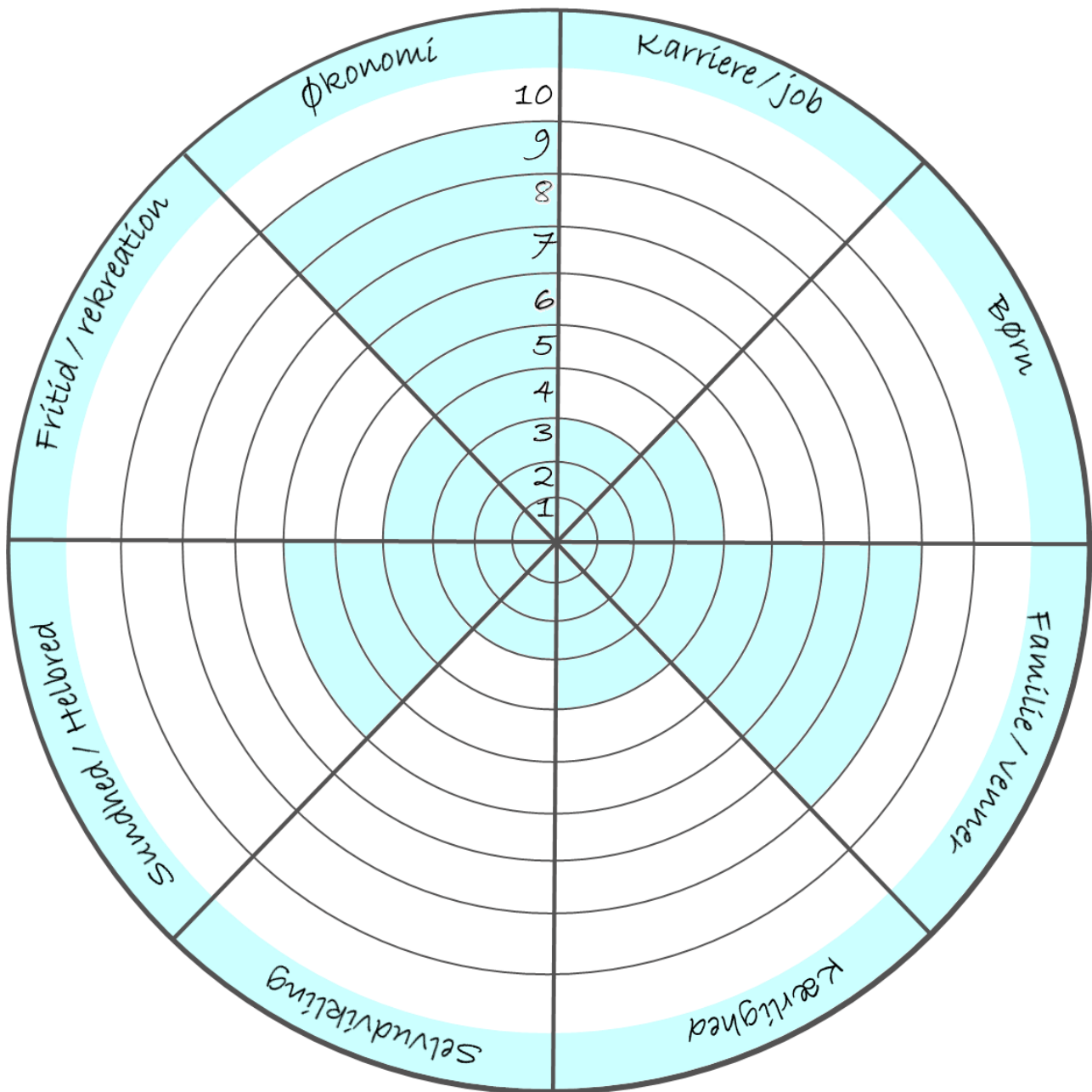
Udskriv det og følg vejledningen.



Kig lidt på dit livshjul. Hvad har du opdaget? Hvilke områder står stærkt? Giv dig selv en pause til at nyde alt det som lige nu føles dejligt. Glæd dig over dine succeser, tænk på de relationer som fylder dig med glæde, varm dig ved tanken om dejlige oplevelser. Fyld dig selv op med energi til at gå videre og dykke ned i et af de områder, som trænger til forandring.

Eksempel på overordnede områder

Husk det kun er et eksempel. Du skal tage de områder med, som er aktuelle i dit liv.



Eksempel hvor området karriere / job er gjort mere specifikt.

Husk det kun er et eksempel. Du skal tage de områder med, som er aktuelle i dit valgte område.

