



Livshjul

Hur nöjd/tillfredsställd är du? Välj ut 8 områden som du känner är viktigast i ditt liv just nu.

Kärlek
Vänner och relationer
Familj
Bostad
Ekonomi
Fritid
Daglig sysselsättning
Egen tid
Personlig utveckling
Fysisk hälsa
Motion
Kost
Sömn
Själslig hälsa
Mental hälsa
Eget ansvar för ditt liv
Tillit till sig själv
Tillit till livet
Tillfredsställelse
Upplevelse av meningsfullhet
Självkänsla
Glädje och lycka
Inre trygghet
Leva i nuet
Mod och stryka
Dina val och handlingar



Livshjul - fortsättning

De åtta sektionerna i Livshjulet representerar Balans. Se hjulets mitt som 0 och den yttre änden som 10, rangordna din tillfredsställelse med varje del av livet på dess område i hjulet och dra en ny yttre linje. Den linjen representerar ditt livshjul. Om detta var ett riktigt hjul, hur balanserad skulle din resa bli?

BLANKETTER OCH VERKTYG

