

Livshjulet:

Datum: _____

De åtta sektionerna i livshjulet nedan representerar olika områden i ditt liv. Betrakta hjulets mittpunkt som 1 och de yttersta delarna som 10. Gradera hur du upplever de olika områdena just nu genom att dra en ny yttre linje på respektive områdena. Den nya omkretsen representerar ditt livshjul. Om det var ett riktigt hjul, hur skumpig skulle åkturen bli?

Du kan utveckla inventeringen genom att fritt skriva om varje område och här kommer lite tips om hur:

- Börja med att gradera varje område enligt ovan och se hur det skiljer mellan de olika områdena
- Skriv sedan fritt om varje område, där du beskriver vad som är positivt respektive negativt, så du får en tydligare bild av läget
- I det som saknas för att det ska vara höga poäng inom områdena, vad saknas och om du fritt får beskriva ditt drömläge – hur skulle det då vara?
- Vad hindrar dig att vara i drömläge inom varje område? Beskriv hindren totalt, uppdelat på a) inre hinder (rädslor, anpassning etc.) b) yttre hinder (andra personer, situationer, förhållanden utanför dig) c) hinder du tror du kan påverka d) hinder du inte tror du kan påverka
- Slutligen; Vad behöver du för att komma framåt? Är det stöd av någon, lägga mer tid på och prioritera annorlunda, eller annat? Utmana dig själv i att aktivt se framåt med bredare blick och gör en enkel plan.

Starta med Livshjulet nedan och jobba sedan igenom frågorna för att öppna nya dörrar!

