

Hej!

Kul att du laddat ned livshjulet. Hjulet används för att visa på hur stor balansen eller obalansen är i våra liv.

Så här använder du det:

Fyll i hjulet från navet (centrum) och utåt. Ju längre ut mot den yttre gränsen du fyller i, desto mer perfekt anser du det området vara. Var ärlig mot dig själv - du har bara dig själv att lura.

När du har fyllt i alla "tårtbitarna" kollar du hur resultatet blivit. Ett bra resultat har en jämvikt mellan de olika bitarna och är alltså relativt "runt" - ett hjul måste du kunna rulla för att vara till någon nytta.

Upptäcker du att ditt livshjul inte är runt eller att du har mycker kvar till den yttre linjen: grattis! Du kan ha en fantastisk tid framför dig med upptäckter du gått och väntat på - om du bara vill!

Det kan också hända att du efter ett par veckor tycker att du satsat för lågt - du ställer högre krav - på ett område och då kan din "tårtbit" plötsligt bli mindre ifylld. Det är helt okej, eftersom det innebär att dina mål blivit djärvare.

Helt ifyllda kommer dina bitar aldrig att bli - eller vad tror du själv?

Du kan fylla ut ett nytt livshjul med jämna mellanrum, exempelvis en gång i månaden, för att sedan se hur din utveckling har gått.

Varma hälsningar
LifeManShip Academy

DETTA ÄR MITT LIVSHJUL

Fritid &
rekreation

Fysisk miljö

Pengar

Hälsa

Romantik

Karriär

Relationer

Personlig utveckling

Namn: _____

Datum: _____