

Livshjulet

Hur skattar du ditt liv just nu, mellan 1-10,
där 1 är högst otillfredställande och 10 är fullständigt nöjd?

Genom att identifiera vilka områden som får för lite fokus, kan vi öka
den totala livskvaliteten, genom att få hjulet att rulla mjukare och
skapa mer balans.

Mitt entreprenörskap

Hur går det? Är det fortfarande kul?
Har jag den roll jag vill ha?

Hälsa

Hur mår min kropp?
Glittrar mina ögon?
Hur hälsosamt lever jag?
Sover jag gott?

Min ekonomi

Lever jag med eko-
nomisk stress?
Skapar jag de
förutsättningar jag
behöver för att
leva mitt drömliv?

Personlig utveckling

Hur mår mitt inre?
Självförtroende,
självkänsla.
Växer jag som
människa?

Min omgivning

Trivs jag med mina vänner?
Skapar jag tid att umgås -
och är det med dem som
ger mig energi?

Nära relationer

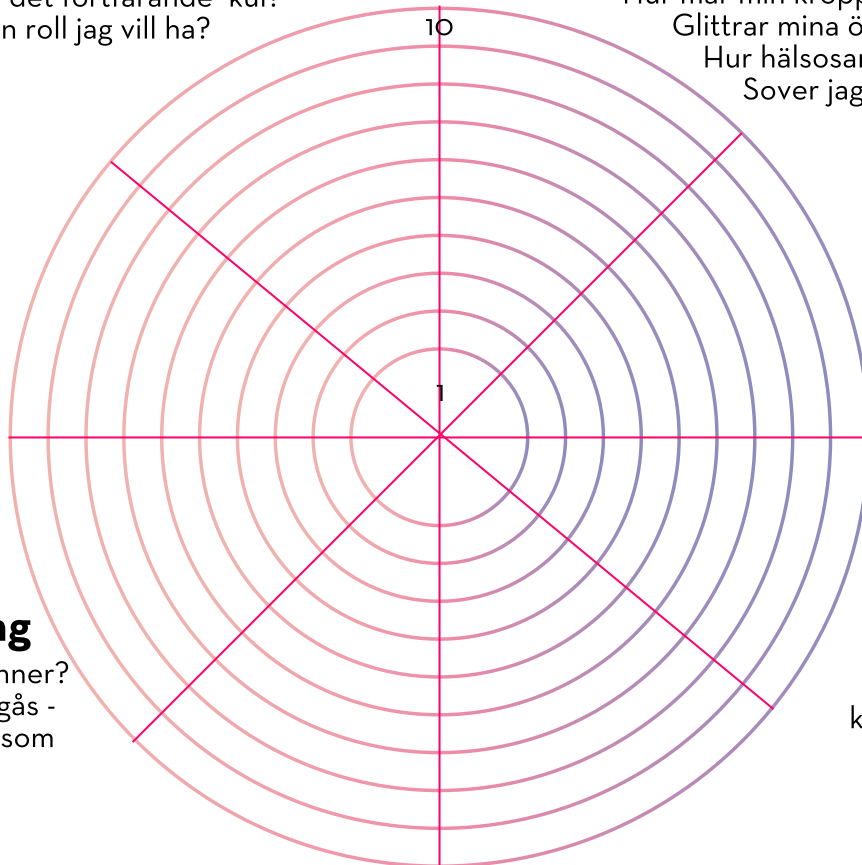
Kvalitet på relationen
med min respektive/
familjen, vårdar jag
kontakten med mina nära
vänner?

Min påverkan

Upplever jag meningsfullhet? Gör
jag skillnad i världen? Hjälper jag
andra människor framåt?

Fritid och nöjen

Är livet ett äventyr? Skapar jag tid till det som
jag genuint gillar att göra vid sidan av jobbet?
Utmanar jag mig själv - lever jag verkligen som
jag vill och trivs jag med min vardag?



Livshjulet - mina kommentarer

Mitt entreprenörskap

Hur går det? Är det fortfarande kul? Har jag den roll jag vill ha?

Hälsa

Hur mår min kropp? Glittrar mina ögon? Hur hälsosamt lever jag? Sover jag gott?

Personlig utveckling

Hur mår mitt inre? Självförtroende, självkänsla. Växer jag som människa?

Nära relationer

Kvalitet på relationen med min respektive/ familjen, vårdar jag kontakten med mina nära vänner?

Fritid och nöjen

Är livet ett äventyr? Får jag tid till det som jag genuint gillar att göra vid sidan av jobbet? Utmanar jag mig själv och lever jag verkligen?

Min påverkan

Upplever jag meningsfullhet? Gör jag skillnad i världen? Hjälper jag andra människor framåt?

Min ekonomi

Lever jag utan ekonomisk stress? Skapar jag de förutsättningar jag behöver för att leva mitt drömliv?

Min omgivning

Trivs jag med min vardag? Umgås jag med dem som ger mig energi?

