

# LIVSHJULET

Drømmer du om at udvikle dig, men er du i tvivl om, hvor du skal starte, eller hvilket område af dit liv, der trænger mest til en "kærlig hånd"?

Så prøv at tage udgangspunkt i **LIVSHJULET**

LIVSHJULET er et enkelt og kraftfuldt værktøj, der på en overskuelig måde giver dig indblik i, hvor du befinder dig og hvilke mål, der kunne være relevante at fokusere på for at opnå, det du ønsker. Vores LIVSHJUL ser forskellige ud afhængig af, hvem vi er, og hvordan vi lever vores liv. At være bevidst om hvor du er, er det første skridt hen i mod det liv, du ønsker.

## SÅDAN GØR DU

Når du udfylder **LIVSHJULET** er det vigtigste, at du er ærlig over for dig selv, og at du lægger din eventuelle perfektionisme til side. Idéen er, at hjulet får dig til at reflektere over dit liv, som det er lige nu. Start med at udfylde hjulet ud fra, hvor du er i dag, og ikke dér, hvor du gerne vil være.

Hvert område i **LIVSHJULET** repræsenterer et område i dit liv fx økonomi eller sundhed. Overvej hvert livsområde ved at spørge dig selv: Hvor tilfreds er jeg med netop dette område? Du giver karakter fra 0 – 5, hvor 0 svarer til "det kunne ikke være værre" og 5 svarer til "det er fuldstændig perfekt". Du giver hvert område karakter ved at udfylde felterne ud med en farve.



## HVORDAN SER DIT HJUL UD – ER DER BALANCE I LIVSOMRÅDERNE?

- Hvilke områder fungerer godt?
- Hvilke områder trænger til forandring eller ekstra opmærksomhed?
- Bruger du din tid på de vigtige ting i dit liv?
- Hvilke tanker dukker op, når du kikker på hjulet?
- Er der noget der overrasker dig?
- Hvad skal du gøre ved de ting, du er utilfreds med?

# LIVSHJULET



Har du brug for hjælp til at arbejde videre med DIT LIVSHJUL, så kontakt mig på tlf. 2360 4036 eller på mail [hpr@coachingplus.dk](mailto:hpr@coachingplus.dk)

