

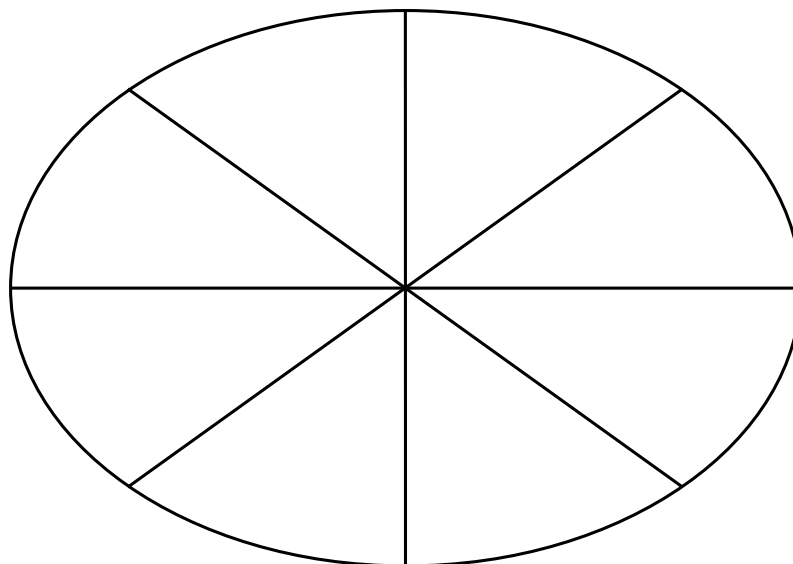
Livshjulet

Livshjulet er en enkel og kraftfuld måde til at give dig et overblik i forhold til, hvor du befinder dig i dit liv lige nu – altså en mulighed til at skabe et øjebliksbillede. Du kan bruge hjulet til at give dig et indblik i, hvor du befinder dig i dit liv og hvilke mål, der kunne være relevante for dig at fokusere på, så du kan opnå og skabe det liv du ønsker dig.

Ved at illustrere dine livsområder grafisk, som i et hjul, vil du let og hurtigt kunne overskue, hvilke områder der er velfungerende og hvilke områder, du vil gøre noget ved.

Øvelsen består i at, at du skal fokusere på dig selv og dit liv – vær ærlig over for dig selv, nyd det mens du laver øvelsen og tag den alvorlig på samme tid. Det handler ikke om at den skal være pæn og nydelig, målet er at hjulet reflekterer dit liv lige nu.

Vores livshjul vil se forskellige ud afhængig af, hvem vi er, og hvordan vi lever livet – ligesom det vil være forskelligt fra person til person, hvor mange eger og livsområder, der er i hjulet. Lav dine egne livsområder med fx arbejde/karriere, økonomi, parforhold/børn, familie/venner, personlig udvikling, sundhed, spiritualitet bopæl/omgivelser eller andet.



1. Når du har lavet Livshjulet og inddelt det i livsområder, skal du overveje hvert område og give det en karakter fra 0-10 (0 er lav værdi og 10 er høj) . Spørg dig selv: Hvor tilfreds er jeg? Giv hvert livsområde en karakter som omhandler tilfredsheden.
2. Dernæst laver du øvelsen igen og stiller spørgsmålet: Hvor meget tankevirksomhed bruger jeg på hvert område? Giv hvert livsområde en karakter som omhandler tankevirksomheden.
3. Til sidst laver du øvelsen en sidste gang. Du tager hvert område og stiller spørgsmålet: Hvor meget fysisk/reel tid bruger jeg på hvert område? Giv hvert livsområde en karakter som omhandler den fysiske/reelle tid du bruger.

Der hvor der er god overensstemmelse mellem tilfredshed og fysisk tid, vil du typisk have en fin balance. Ubalance opstår ofte, når vi bruger meget tankevirksomhed på et område og ikke så meget fysisk tid. Her vil tilfredsheden også ofte vise sig at være lav.