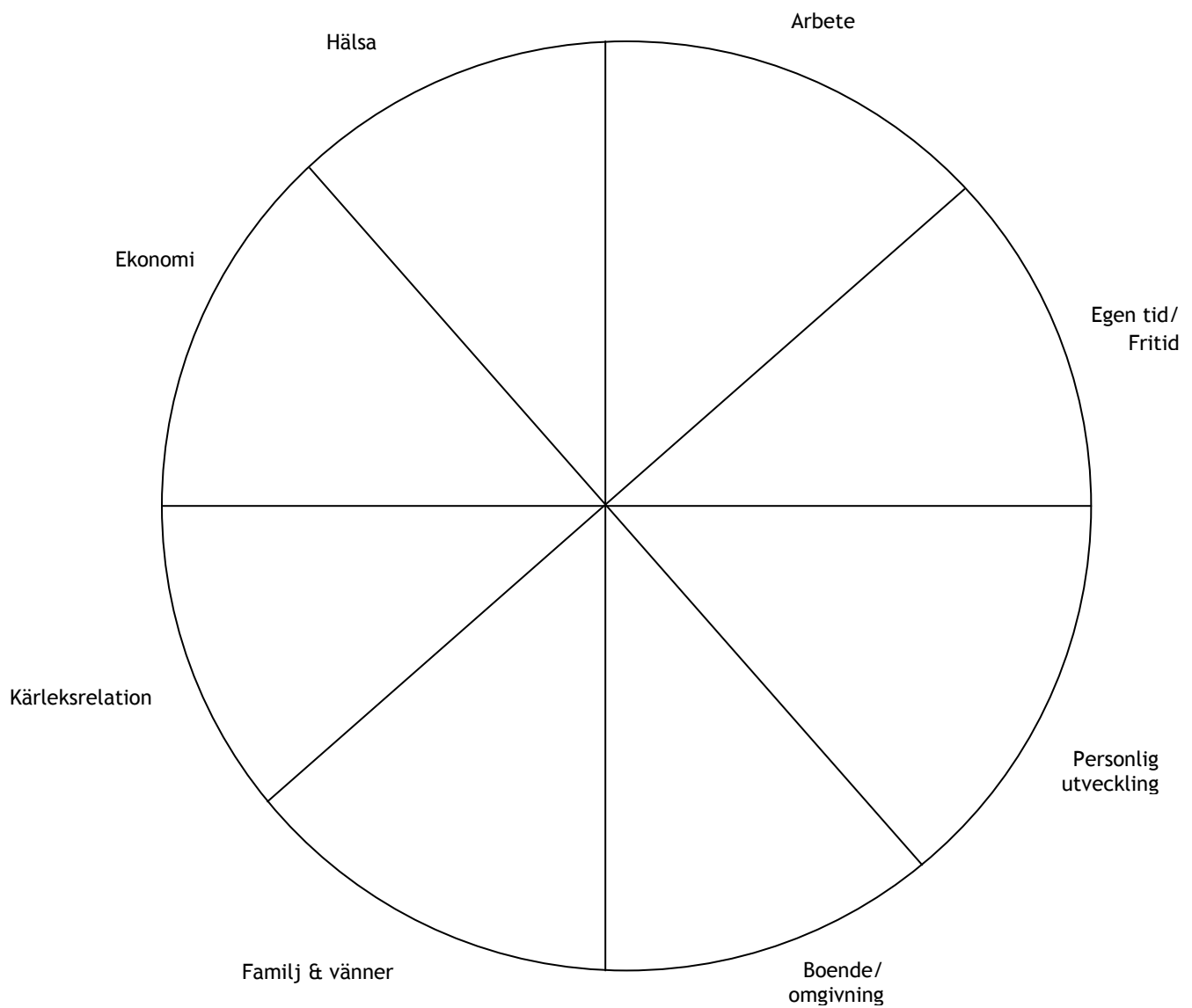


BLISSUM

The Soulful Life and Business Academy
www.blissum.se kirsi@blissum.se

Livshjulet

Livshjulet är ett jättebra verktyg för att göra en check över hur jag har det i livet just nu. Den ger en bild av din upplevelse och du kan se om du har balans mellan olika viktiga delar i livet.



BLISSUM

Gör så här:

Sätt rubriker

Bestäm vad rubrikerna på respektive fårtbit betyder för dig.

Hur nöjd är du just nu?

Sätt pennan i mitten av hjulet och dra snabbt ett streck ut mot kanten som får symbolisera hur nöjd du är med respektive livsområde. Tänk alltså på att det är graden av nöjdhet som strecket symboliserar och *inte* hur mycket pengar du har på banken – om vi pratar ekonomi - utan din upplevelse av din ekonomiska situation. Gör den här delen av övningen ganska snabbt. Du behöver inte analysera just nu utan låt pennan få stanna där det känns bra. Det spelar ingen roll i vilken ordning du tar fårtbitarna. Kom ihåg att börja på mitten.

Reflektera

När du dragit streck på alla livsområden är det dags att reflektera. Här är några frågor som du kan ställa dig när du gjort alla fårtbitar:

Hur uppfattar du ditt livshjul? Hur känns det?

Vilken aktivitet/steg som du kan ta skulle ha störst inverkan på hela hjulet?

Vad står "glappet" för inom resp. område? (skriv gärna i hjulet)

Vilket steg skulle du kunna ta redan den närmaste veckan för att minska glappet inom ett utvalt område?

Vad står strecket för i respektive fårtbit? Vad känner du dig mest tacksam över?