

INVENTERING AV DIN LIVSSITUATION

Hur ser ditt livshjul ut?

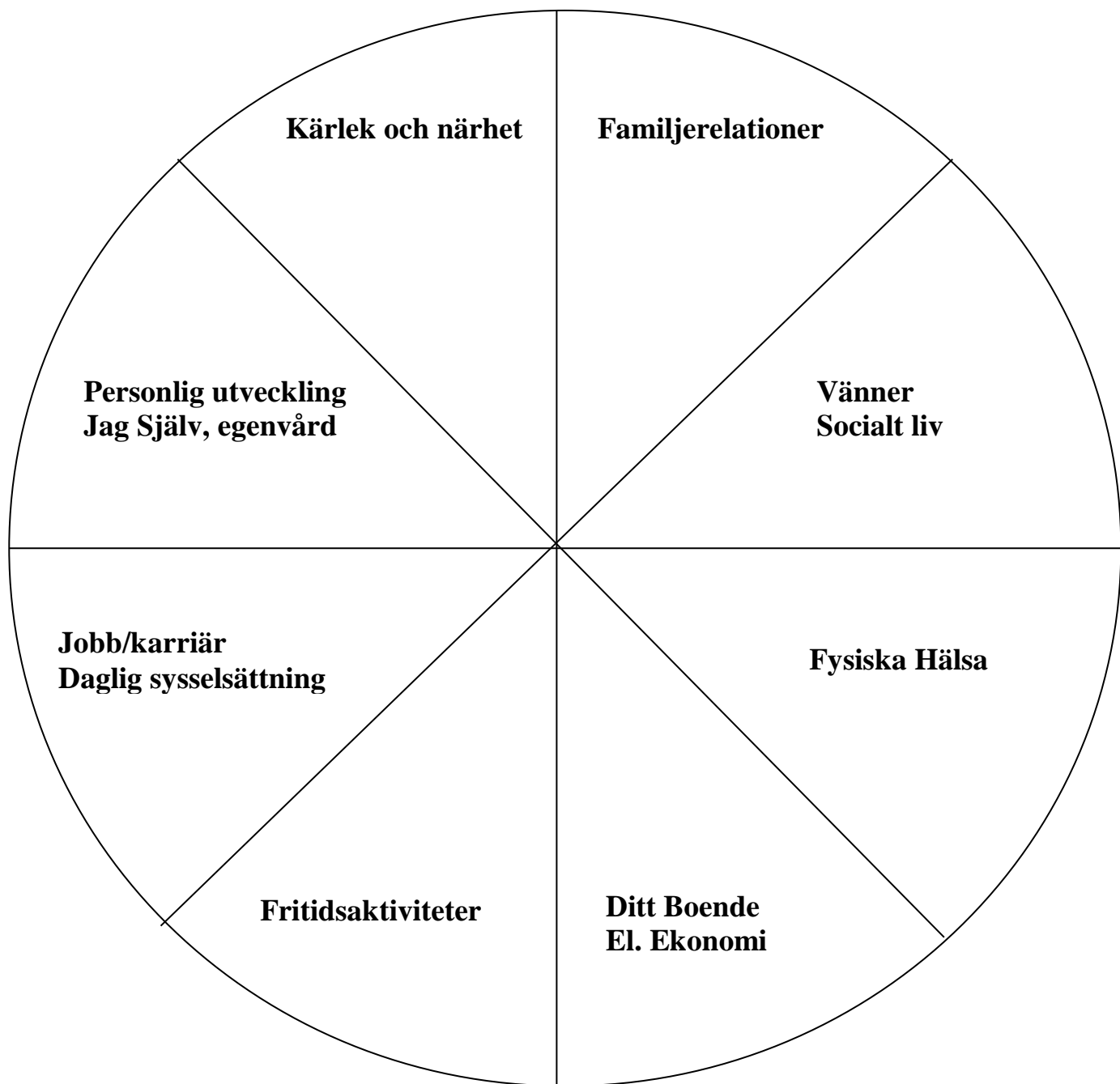
Ibland när vi tappar lusten i livet tycker vi att allt är tom och meningslöst. Men genom att titta noga på alla sidor av tillvaro upptäcker vi kanske till vår förvåning att det mesta är ganska hyggligt. Vårt missnöje gäller kanske en speciell aspekt om vi kan förändra till det bättre om vi ägnar mer uppmärksamhet och beslutsamhet åt den.

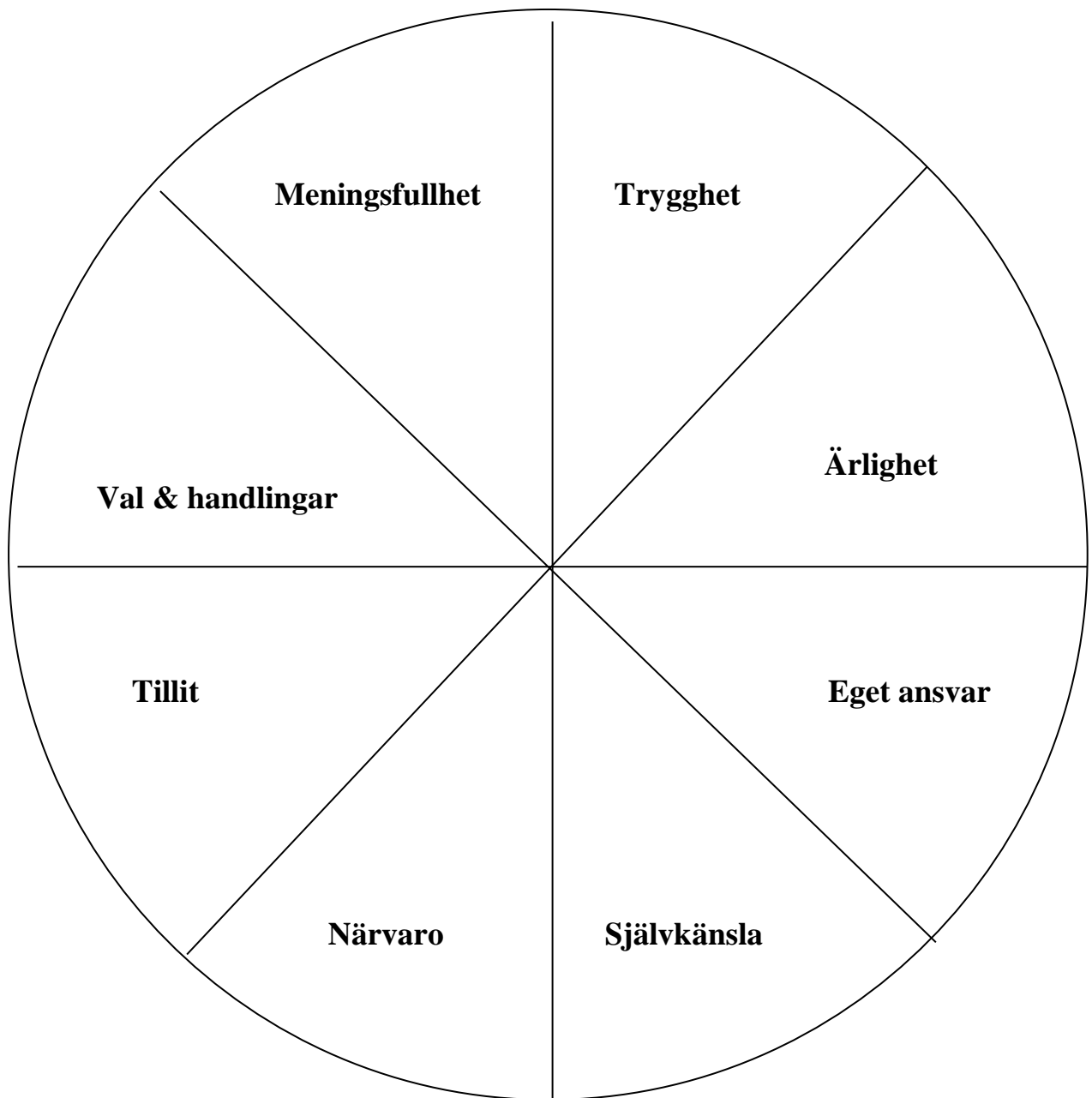
Genom att fylla i följande inventering av din livssituation får du en möjlighet att bedöma alla sidor av ditt liv och se vilka särskilda bekräftelser du kan börja göra för att förbättra någon aspekt av din livstillvaro.

Det första steget är att sätta poäng från ett till tio (där tio innebär att är helt eller nästan helt nöjd) på varje bit av livets "tårta". När du har sett över tillgångarna i fråga om tillfredsställelse vill du kanske skriva en egen bekräftelse på hur du skulle vilja känna inom varje område i framtiden.

Balans i livet handlar inte bara om att fördela sin tid mellan olika livsområden. Det handlar också om att stimulera sina olika sinnen och att ha balans mellan tanke/känsla och kropp/själ.

De åtta sektorerna i livshjulet representerar balans. Räkna hjulets centrum som 0 och omkretsen som 10 och bedöm din nivå av tillfredsställelse med varje område av ditt liv. Rita en båglinje på den i respektive sektor, så att det bildas en ny omkrets. Den nya omkretsen representerar ditt livshjul. Föreställ dig hur knagglig färden skulle kunna bli om det här var ett riktigt hjul.





Hur upplever och känner du dig själv i ditt liv är just nu?
Sätt ett streck i varje tårtbit, noll är vid cirkelns mittpunkt, tio är cirkelns ytterkant.