

OEFFENING 15

WHEEL OF LIFE

Balans vinden met de "wheel of life".

Is jouw leven in balans? Het levenswiel is een prachtige tool om te kijken waar persoonlijke ontwikkeling mogelijk is, hoe je betere keuzes kunt maken of waar je prioriteiten liggen.

Je kunt het wiel vaker dan 1 keer invullen omdat het altijd een moment opname is. Het laat je zien waar je nu staat in je leven dus het kan een mooi begin zijn voor het opstellen van jouw doelen.

De 8 levensgebieden waar wij vandaag mee aan de slag gaan zijn:

- 1) Gezondheid
- 2) Liefde
- 3) Geld
- 4) Relaties
- 5) Persoonlijke groei
- 6) Emotie
- 7) Werk
- 8) Ontspanning plezier.

Ik wil je vragen om voor jezelf in het wiel jouw score te geven op een schaal van 1 tot 10. 1 is 'slechter dan slecht' en 10 is 'fantastisch, niets meer aan doen'.

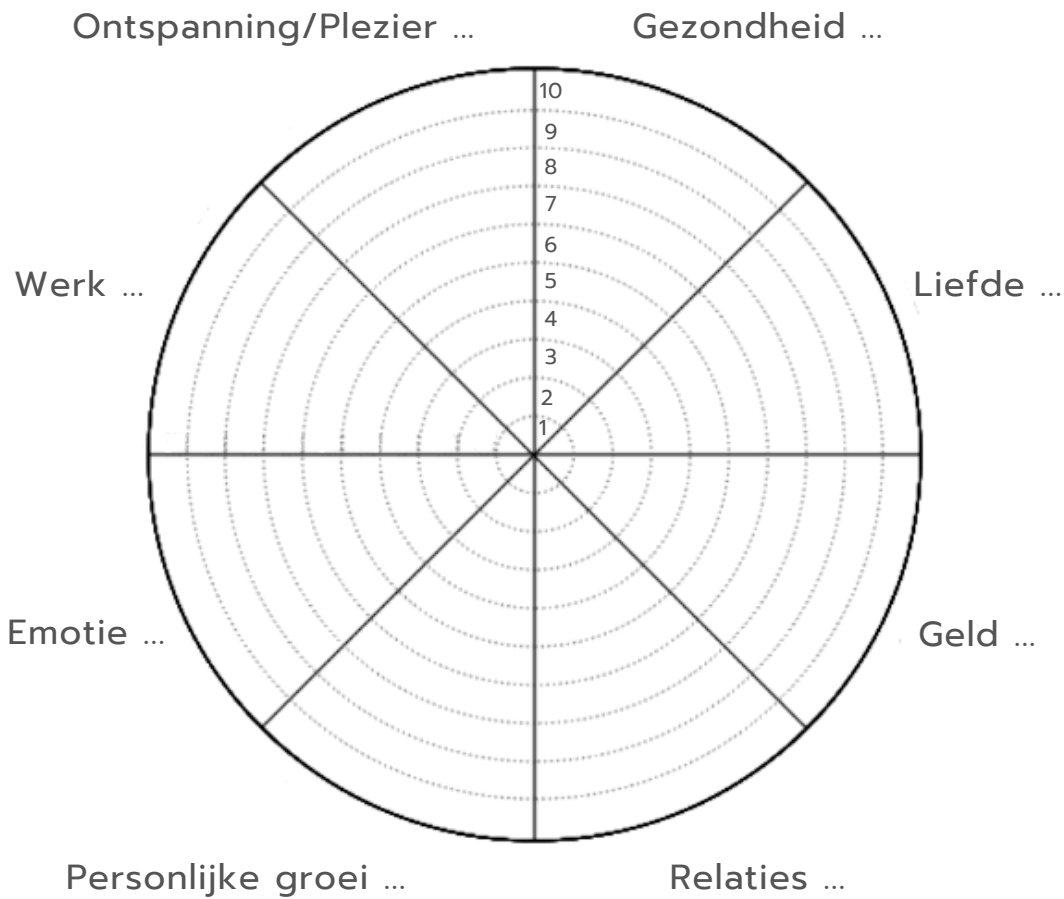
Sta echt even bewust stil bij jouw cijfer. Een 7 is bijv een veilige keuze, dus denk 2x na als je ergens een 7 op wilt schrijven.

Het levenswiel wil evenwicht. Kleur het levenswiel in en je ziet direct welke thema's er aandacht nodig hebben.

If not now, when?

OEFENING 15

WHEEL OF LIFE



OEFFENING 15

WHEEL OF LIFE

Heb je alle scores ingevuld en jouw wiel ingekleurd?
Mooi, dan kunnen we gaan kijken hoe jouw wiel eruit ziet.

Is het wiel rond? of laat het pieken en dalen zien? Als dat zo is,
welk gevoel geeft dat? Is het herkenbaar? Brengt het nieuwe
inzichten naar boven?

De lagere cijfers gaan we een verder onderzoeken.

Vragen die je hierbij kunnen helpen zijn:

- 1) Wat maakt dat ik dit levensgebied dit cijfer gaf?
- 2) Wat vind ik wel een goede score op dit levensgebied?
- 3) Hoe kan ik er voor zorgen dat dit cijfer hoger word?
- 4) Is er iets dat ontbreekt in een levensgebied?

Het gaat er trouwens niet om of het wiel totaal rond loopt. Het kan
namelijk voor jou in balans zijn als dit ovaal is. Houd daar rekening
mee!

Voorbeeld: Je voelt je vaak aan het eind van de dag moe en wil
graag wat kilo's kwijt, je gezondheid krijgt dan een lager cijfer. Je
werkt veel, hebt een goed salaris en hebt het naar je zin. Deze
cijfers zullen hoog zijn. Maar daardoor krijgen wellicht relaties weer
een lagere score. Welke score is voor jou belangrijk?
