

Professionelt

Personlig udvikling

Spirituel praksis

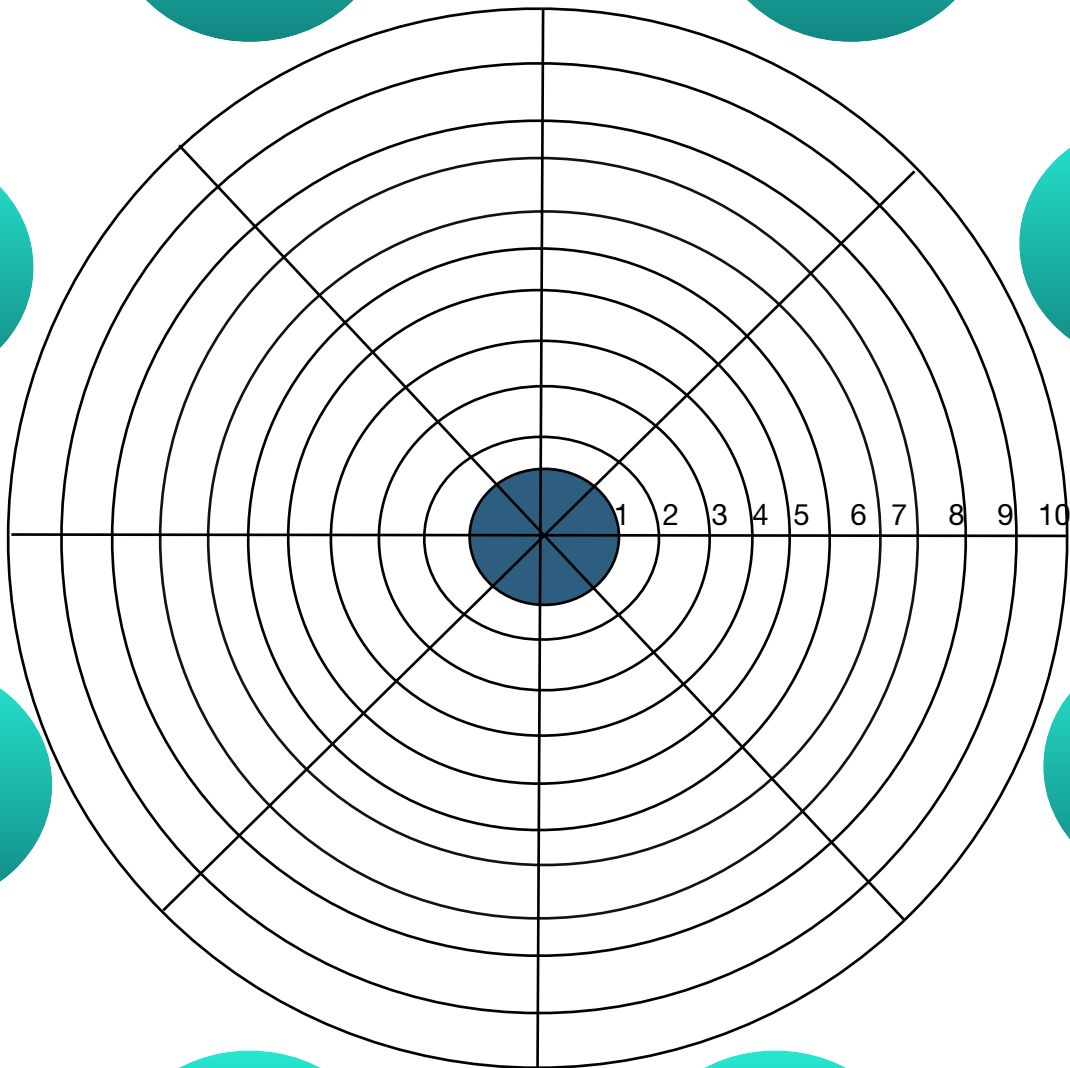
Kreativitet

Familie

Romantik

Sundhed

Økonomi



Velkommen til **Wheel of life** -øvelsen

Et her-og-nu billede af dit liv som helhed

Et liv i balance, er nok det der er noget af det vigtigste for os alle

Det at vi er næret, og har en sund fordeling af

Vi har en ide om hvordan det ser ud, men som regel ikke noget overblik over hele vores liv

Når et område er ude af balance, påvirker det

ALLE andre livsområder

Mange bliver overraskede når de ser det grafiske "billede" af deres liv.

Men det er faktisk en fantastisk måde, at få overblik over hvordan balancen er i dit liv.

Dette er et øjebliks-billede, som det er lige nu

Husk! Der er ikke noget godt eller dårligt. Det er kun en reminder om, at der er måske noget du skal kigge på, og kan GØRE noget ved!

Hjulet eller mandalaen repræsenterer dit liv som helhed. Hjulet er til denne øvelse inddelt i 8 dele - som en lagkage.

Hvert afsnit repræsenterer et livsområde. De grønne felter beskriver hvilket.

Print side 1 ud

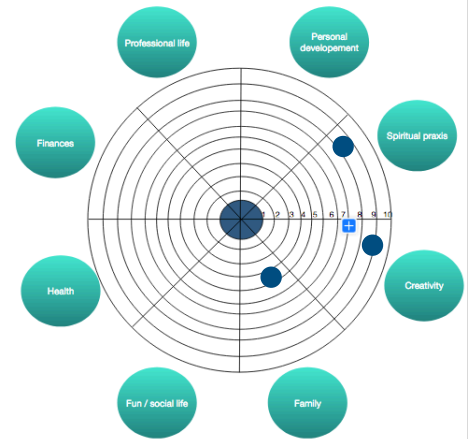
Følg vejledningen til højre

Du kan enten udfylde hele feltet med blyant, eller med en farve

Eller du kan sætte en prik som markerer hvor du er lige nu!

Print det ud, så er du klar!

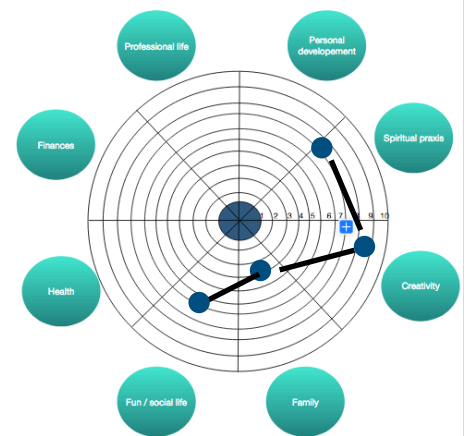
GOD FORNØJELSE



Vici Borregaard Adamz - ©2019

Trin 1: På en skala fra 1-10 sæt en markering for hvert livsområde.

Hvor 1 er det laveste og 10 det højeste



Vici Borregaard Adamz - ©2019

Trin 2: Forbind alle punkterne med hinanden som vist, så de danner et hjul. Når alle punkterne er forbundet, har du et overblik over balancen mellem de forskellige områder i dit liv