

LIVSHJULET | WHEEL OF LIFE

I denna övning ska du gradera åtta olika delar eller områden av ditt liv. Syftet är att reflektera och få en överblick som ger ingångsvärden till en vidare diskussion – exempelvis med en coach.

Du anger på en skala hur du idag upplever ett visst område, och därefter ditt mål- eller önskevärde. Skalan går från 1 som betyder *helt missnöjd*, till 10 som betyder *helt nöjd*.

De olika delarna hänger delvis ihop och bygger på varandra, så *gör den tolkning och avgränsning som passar dig*. Skriv gärna en kort kommentar till varje område, det hjälper dig att förstå ditt resonemang när du längre fram tittar på ditt livshjul igen.

Hur höga mål man har är helt individuellt. Det finns inget rätt eller fel – **det är du som är facit, det är du som är den som ska läsa och använda livshjulet**.

Ditt ifyllda livshjul kan du använda tillsammans med din coach som ett diskussionsunderlag för att hitta lämpliga områden för ert gemensamma arbete och för din framtida utveckling.

Räkna med att det tar minst en halvtimme att fylla i ditt livshjul – är du redo att sätta igång?

Namn

Datum

Värderingar

Hur väl har du dina grundläggande värderingar och prioriteringar klara för dig? Har du tänkt igenom och formulerat dem? Vet du vad du står för och vad du anser är rätt och fel?

1 - helt missnöjd, 10 - helt nöjd.

Värde idag:

Önskat värde:

Kommentar:

Kropp och hälsa

Hur tillfreds är du med din fysiska hälsa? Äter du sunt och motionerar som du vill? Sover du bra och vaknar utvilad? Har du energi och ork till allt du vill göra? Känner du dig så frisk som du kan?

1 - helt missnöjd, 10 - helt nöjd.

Värde idag:

Önskat värde:

Kommentar:

Hem och kärlek

Hur nöjd är du med din (eventuella) kärleksrelation och relationerna med din närmsta familj? Hur bra trivs du i och med din fysiska bas - hemmet?

1 - helt missnöjd, 10 - helt nöjd.

Värde idag:

Önskat värde:

Kommentar:

Umgänge och kultur

Reflektera över ditt sociala och kulturella liv. Träffar du vänner och bekanta utanför jobb och familj så mycket som du vill? Tar du del av kultur (film, böcker, resor etc) som du önskar?

1 - helt missnöjd, 10 - helt nöjd.

Värde idag:

Önskat värde:

Kommentar:

Profession

Hur tillfreds är du med din karriär och ditt yrkesliv? Med läget på ditt nuvarande jobb eller företag? Hur nöjd är du med din utbildning, ditt yrkesval, din arbetsplats, dina uppgifter?

1 - helt missnöjd, 10 - helt nöjd.

Värde idag:

Önskat värde:

Kommentar:

Ekonomi och livsstil

Har du den materiella status du önskar? Känner du att dina marginaler är tillräckliga? Oroar du dig för din och din familjs ekonomiska situation?

1 - helt missnöjd, 10 - helt nöjd.

Värde idag:

Önskat värde:

Kommentar:

Koll på läget

Känner du dig produktiv? Åstadkommer och avslutar du det du företar dig inom avsatt tid? Har du kontroll över din kalender? Finns tid för återhämtning, reflektion och närvaro i nuet?

1 - helt missnöjd, 10 - helt nöjd.

Värde idag:

Önskat värde:

Kommentar:

Framåtskridande

Rör du dig mot ditt mål, har du hittat ditt syfte och din mening? Känner du att du utvecklas i den takt som du vill, att du växer som människa och bidrar till din omgivning så som du önskar?

1 - helt missnöjd, 10 - helt nöjd.

Värde idag:

Önskat värde:

Kommentar:

För över de värden du har fyllt vid vid varje område här ovanför till tabellen nedan.

Räkna ut skillnaden mellan det önskade värdet och värdet idag och skriv i kolumnen Differens.

Område	Värde idag	Önskat värde	Differens
Värderingar			
Kropp och hälsa			
Hem och kärlek			
Umgänge och kultur			
Profession			
Ekonomi och livsstil			
Koll på läget			
Framåtskridande			

Nu har du vad som behövs för att fylla i ditt livshjul, eller *Wheel of Life*, som du uppfattar och värderar de olika delarna av ditt liv just nu, idag.

Hjulet på nästa sida är indelat i åtta sektorer, eller tårtbitar - det finns en sektor för varje område. Det är även sammansatt av tio cirklar, där varje cirkel motsvarar en siffra 1-10. Börja räkna cirkelarna inifrån centrum, så 1 blir den innersta cirkeln och 10 den yttersta.

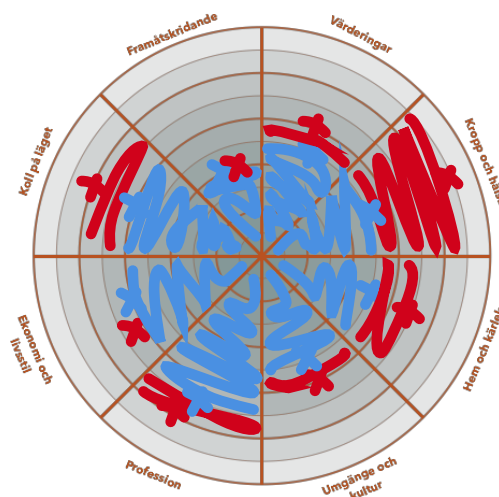
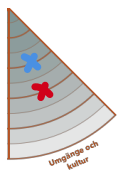
- Markera i varje område med en blå penna på cirkeln för ditt *Värde idag*.
- Markera i varje område med en röd penna på cirkeln som motsvarar *Önskat värde*.

(Du väljer naturligtvis själv vilka färger du vill använda!)

Exempel: inom område Umgänge och kultur har du satt Värde idag till 3, så markera med en blå penna på den tredje cirkeln. Önskat värde är 5, markera med röd penna.

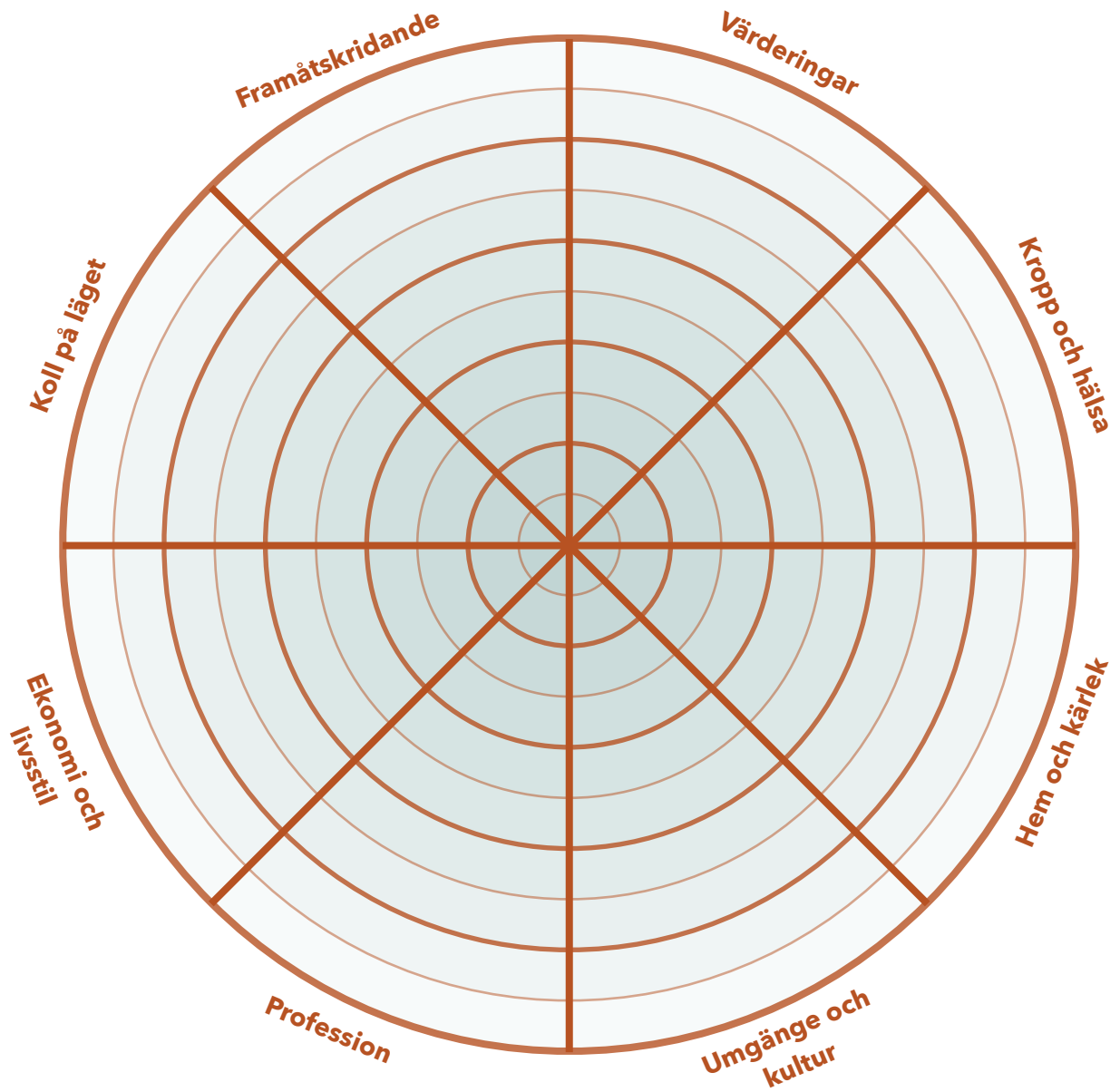
Färglägg gärna den blå tårtbiten och därefter, om det är någon skillnad mellan *Önskat värde* och *Värde idag*, området mellan det blå och ut till det röda värdet.

Ett exempel på ett ifyllt och färglagt livshjul finns nedan.



Livshjulet

www.bocoach.se/livshjulet



Namn:

Datum:

Bra jobbat!

Betrakta ditt ifyllda livshjul och fundera över exempelvis följande frågor.

- Spontant - vad säger ditt livshjul om dig?
- Vilka områden i livet är viktigast för dig?
- Inom vilka områden vill du ha störst förändring? Hur viktigt är det för dig att förändra dem?
- Om ditt livshjul hade varit framhjulet på en cykel - hur bekväm och effektiv hade cykelturen varit? Hur hade det gått att svänga om vägen svänger?
- Inom vilket område får en förändring till det bättre störst påverkan på ditt liv?

Din coach har fler frågor, idéer och tankar på hur du kan använda resultatet för att formulera dina mål och röra dig mot dem.

Ett tips: det är ofta givande att regelbundet, exempelvis en gång i halvåret, fylla i ett livshjul, jämföra dem och reflektera över förändringarna.

Om du vill veta mer om coachning och om hur det fungerar är du varmt välkommen att höra av dig till mig.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Bo König'.

Bo König

www.bocoach.se

En svart-vit version av livshjulet finns att ladda ner på bocoach.se/livshjulet