

LIVSHJULET

Her kommer en beskrivelse av hva vi legger i livshjulsarbeid.

CATHRINE LIE STRAND



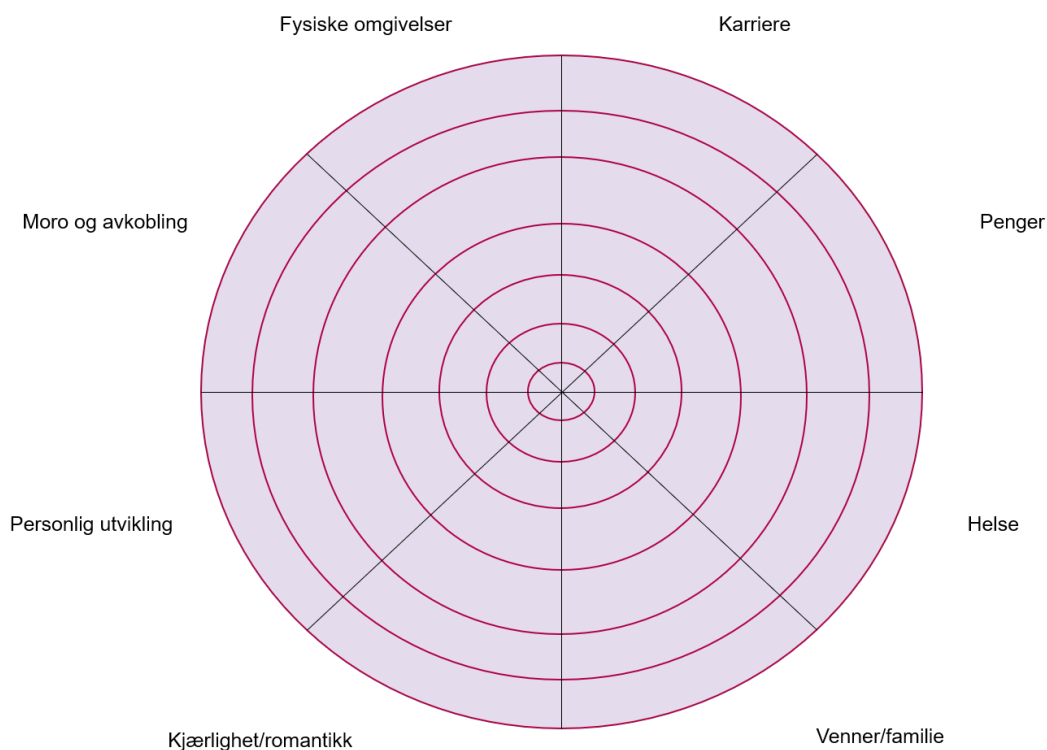
POTENSIALBYGGER

Hva er livshjulet

-et nyttig verktøy for coaching

Livshjulet hjelper deg å se hvor balansert livet ditt er for øyeblikket, og hvor tilfreds du er med f.eks disse åtte livsområdene:

- Karriere/jobbutvikling
- Penger (din totale økonomiske situasjon)
- Helse (fysisk og psykisk)
- Venner og familie
- Kjærlighet/romantikk
- Personlig utvikling
- Moro og avkobling (ferie, hvile, hobbyer, fritid, morsomme aktiviteter)
- Fysiske omgivelser (hjemme, på arbeidsplassen)



Hvorfor du ønsker å jobbe med livshjul?

Har du balanse i livet?

Bruker du tiden din på det som betyr noe for deg?

Bruk livshjulet som en temperaturmåling på hvordan du har det nå for tiden, og som et verktøy til å tydeliggjøre hvor du ønsker endring og utvikling

For å få balanse i livet er det viktig å sette fokus på det som gir deg balanse.

Det er trolig viktig for deg å gi slipp på noe, for å få plass til noe annet, eller hva tror du?

For å få til endring, må det fokus til, og hardt arbeid.

Noe må gjøres mindre for at annet skal få mer plass?

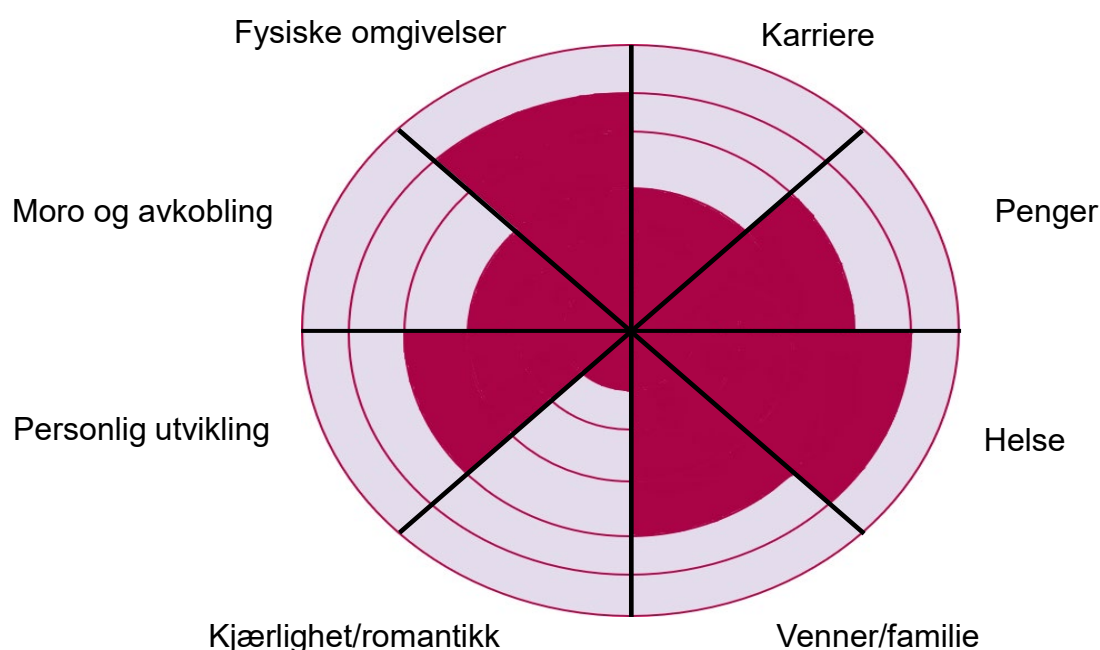
PS: Kan brukes som Arbeidoppgaverhjulet, Ledelsehjulet, energilekkasjehjulet, tidstyhjulet mm. Eller ta en av bolkene i livshjulet som er helt avgjørende og lag nytt hjul og gå i dybden.

Utfylling av livshjulet

For hvert livsområde gir du en skår fra 1 til 10, der 1 betyr svært utilfreds og 10 betyr fullstendig tilfreds.

Her er et eksempel på et livshjul med følgende skår:

Karriere (5), Penger (6), Helse (9), Venner og familie (8), Kjærlighet/romantikk (3), Personlig utvikling (7), Moro og avkobling (5), Fysiske omgivelser (9).



Hjulet er ikke balansert, og det er livshjul stort sett aldri. Skårene veksler over tid, alt etter hva som skjer i livet til den det gjelder.

Poenget er ikke å oppnå total og endelig balanse. Livet er alltid i bevegelse.

GRAD AV PERSONLIG TILFREDSHET


Spør deg selv: «**Hvor tilfreds er jeg med hvert av disse områdene i livet mitt slik det er nå?**»

OBS! Det er ikke snakk om hva du synes du burde leve opp til, eller hvor vellykket eller mislykket du tror du framstår i andres øyne.

Det viktige er hvor tilfreds *du* er selv, uavhengig av eventuelle ytre krav eller forventninger.

Lykke til


 994 83 525

 cathrine@potensialbygger.no

 [Knytt kontakt med Cathrine på LinkedIn](#)

 [Følg Potensialbygger på LinkedIn](#)

 [Følg Potensialbygger](#)

 www.potensialbygger.no

CATHRINE LIE STRAND



POTENSIALBYGGER