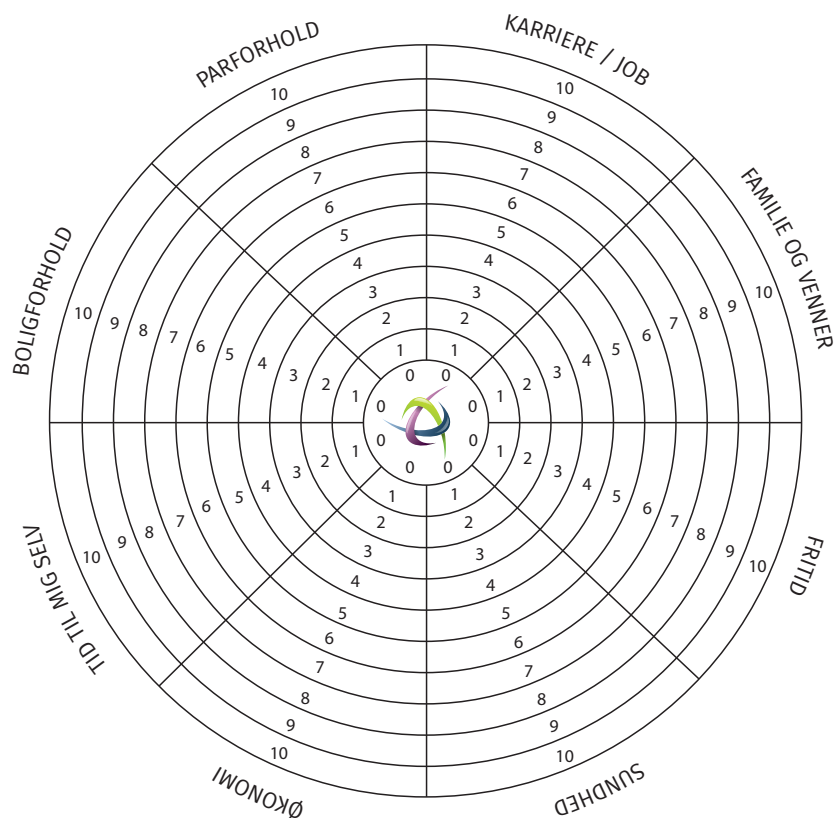


LIVSHJUL



...fordi det handler om,
at DU har det godt!



KONTAKT MIG

Inge Hjort | e-mail: ih@for-dig.dk
telefon: 2225 6876 | www.for-dig.dk



LIVSHJULET



Livshjulet er en øvelse, som på en enkel måde kan hjælpe dig til at få et indblik i, hvor du er lige nu i dit liv. Hvilke livsområder som er i fin balancen, og hvilke livsområder som du skal arbejde med, for at skabe mere balance i dit liv.

Øvelsen består i, at du KUN skal have fokus og dig selv og dit liv. Det er super vigtigt at du er ærlig over for dig selv når du udfylder dit livshjul. Det skal ikke være perfekt eller se ud på en bestemt måde, nej du skal se det som et grafisk billede der reflektere dit liv lige nu.

Vores livshjul vil altid se forskellige ud, fordi vi er forskellige mennesker, ligesom det også vil være forskelligt fra menneske til menneske hvor mange livsområder der er i hjulet.

Eksempler på overordnede livsområder:

- Arbejde/karriere
- Hjem/familie
- Fritid/netværk
- Krop/helbred

Eksempler på specifikke livsområder.

- Børn
- Familie
- Venner
- Kærlighed
- Parforhold
- Personlig udvikling
- Karriere
- Fritid
- Hobby
- Sport/motion
- Kost
- Sundhed
- Bolig
- Økonomi

Hvis du har et vigtigt livsområde, som ikke er på listen, så skriver du naturligvis det ind i dit livshjul.

Selve øvelsen:

1. Start med at udfylde livshjulet med de livsområder som du har.
2. Stil dig selv flg. spørgsmål ved hvert livsområde: Hvor tilfreds er jeg? På skalaen 0 til 10, hvor 0 er utilfreds og 10 er meget tilfreds.
3. Udflyld endnu et livshjul med de samme livsområder som før. Og stil så dig selv flg. spørgsmål ved hvert livsområde: Hvor meget mental tid bruger jeg på hvert område? det vil sige, hvor meget tid bruger du på at tænke på, overveje, bekymre dig om hvert område. Igen på skalaen 0 til 10.
4. Til sids udfylder du endnu et livshjul med de samme livsområder som før. Denne gang spørger du dig selv: Hvor meget fysisk/reel tid bruger jeg på hvert område? Igen på skalaen 0 til 10.

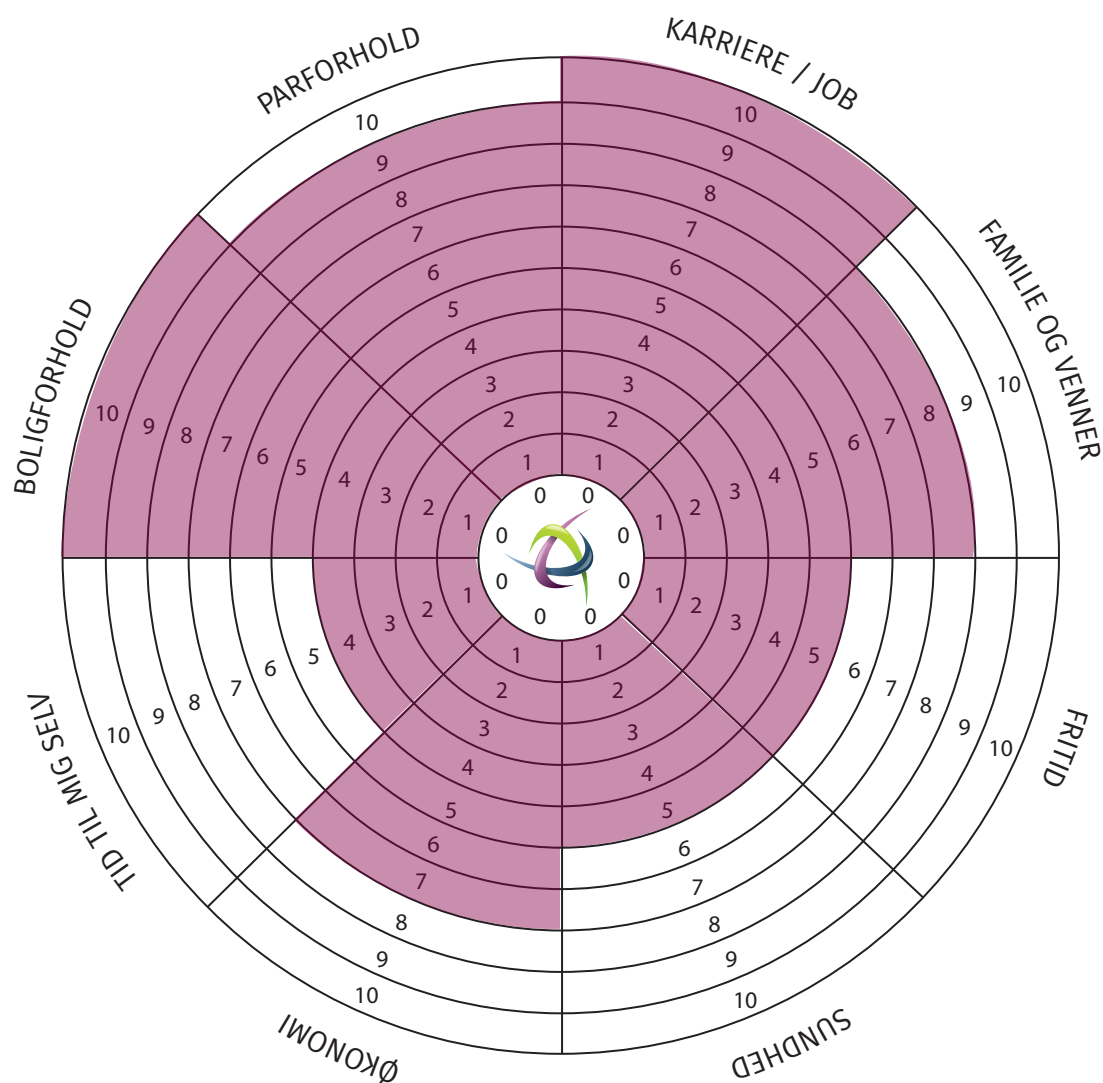
Hvis der er ubalance i dit liv, så vil det hurtigt vise sig på hvilke områder du skal sætte ind for at genskabe en god balance. Hvor tilfredsheden fra områderne i det første og sidste livshjul stemmer godt overens, dvs, hvor der er harmoni i mellem din tilfredshed og den fysiske tid du bruger, vil du typisk opleve en fin balance. Det er først når vi bruger mental tid på et område, men ikke så meget fysisk tid, at der ofte opstår ubalance, her vil du ofte også opleve at tilfredsheden er lav.

Prøv at se på hvilke områder du evt. kan skabe mere tilfredshed og større balance.

Når du har et livsområde, hvor du ikke er i balance så prøv at tænke/reflektere over flg. spørgsmål?

- Hvordan kunne jeg godt tænke mig at dette livsområde skulle være?
- Hvad skal jeg gøre for at jeg bliver tilfreds med livsområdet?
- Har jeg brug for hjælp til at gøre det bedre, hvis ja hvem og hvad kan hjælpe mig?
- Hvornår tager jeg det første skridt?
- Hvad er mit bevis på at jeg har genskabt balancen? Er det noget jeg mærker/tænker/føler?
- Hvordan ser min fremtid ud, når jeg har skabt balance i dette livsområde?

God fornøjelse!



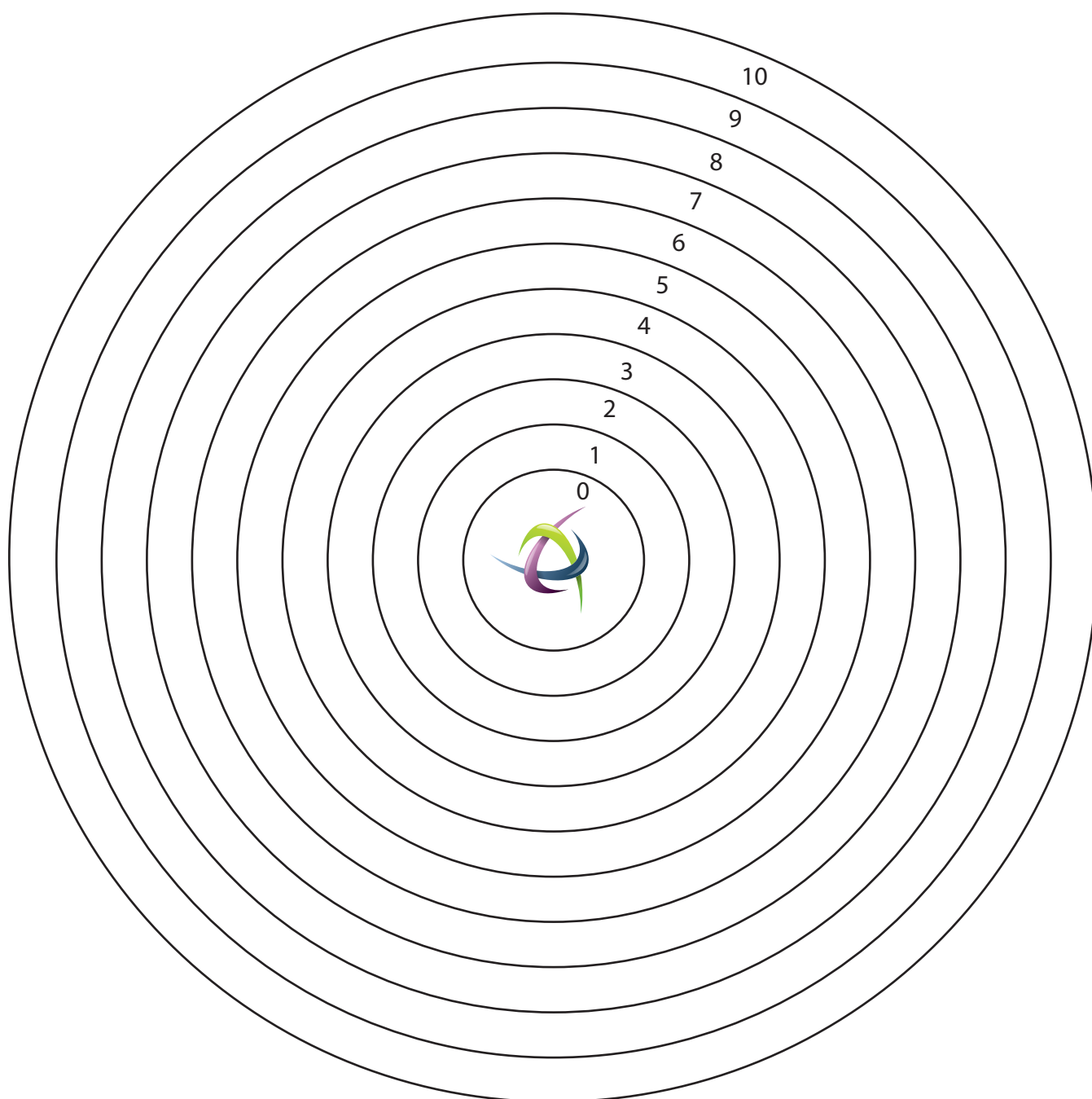
Livshjul - udfyld det med de livsområder som du har

Spørg dig selv: På en skala fra 0 til 10, hvor tilfreds er jeg? Udfyld hvert livsområde.

The diagram is a large circle composed of 11 concentric circles. At the center is a logo consisting of three interlocking, curved lines in purple, green, and blue. To the right of the circles, the numbers 0 through 10 are arranged vertically, corresponding to each concentric circle. The number 0 is at the center, and the number 10 is at the outermost circle. The circles are currently empty, intended for the user to write life areas and their satisfaction levels.

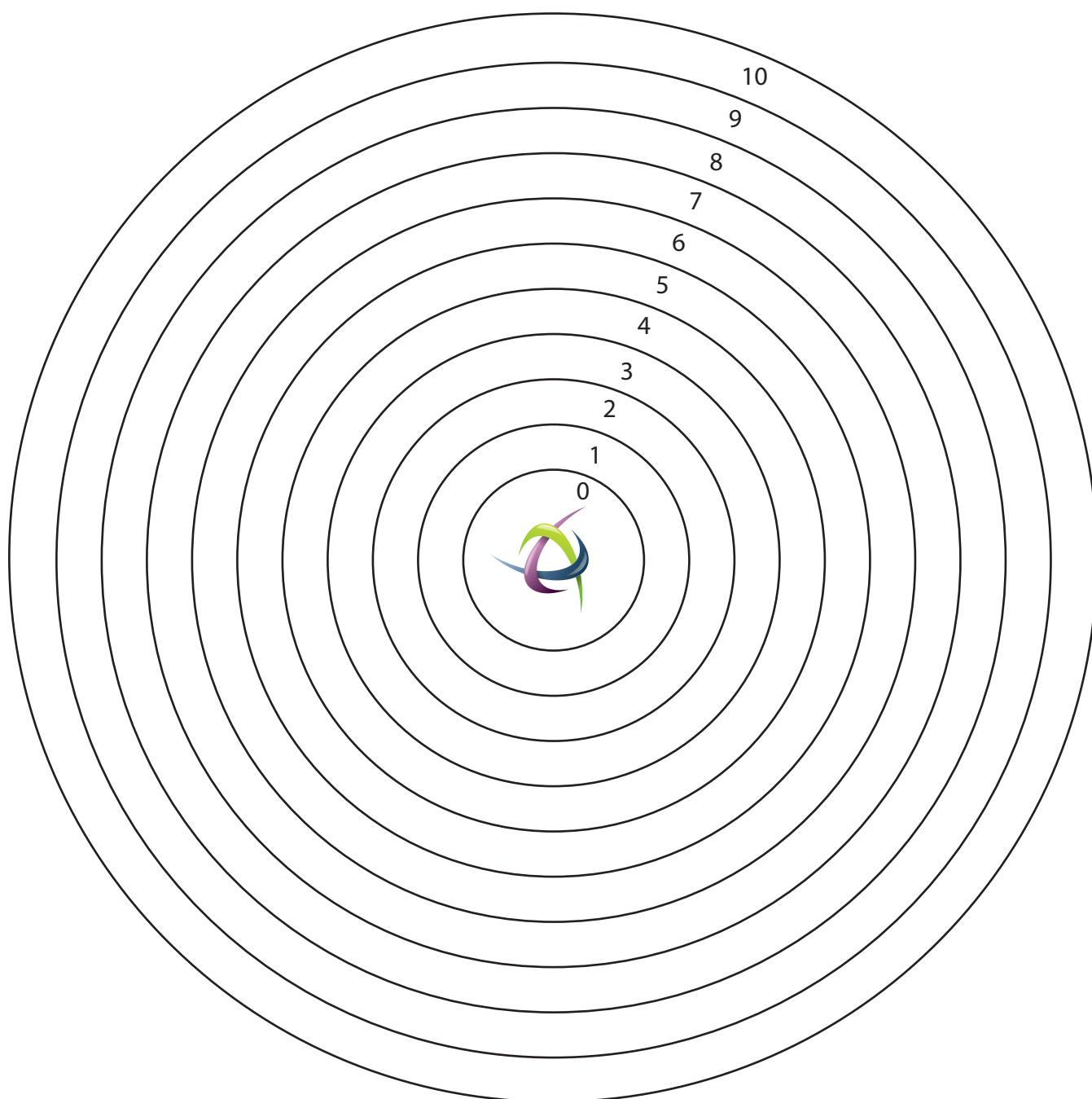
Livshjul - udfyld det med de livsområder som du har

Spørg dig selv: På en skala fra 0 til 10, hvor meget mental tid bruger jeg? Udfyld hvert livsområde.



Livshjul - udfyld det med de livsområder som du har

Spørg dig selv: På en skala fra 0 til 10, hvor meget fysisk/reel tid bruger jeg? Udfyld hvert livsområde.



Forandring for DIG

Du skaber den verden, du lever i.

Hvis du vil lave om på den verden, så starter det inde i DIG.

Jeg tror på at forandring handler om at bryde mønstre; om at gøre og sige noget andet, så du og andre hører og ser noget andet.

Din forandring handler om-, og starter med DIG!

af Inge Hjort



Inge Hjort

telefon:
2225 6876

Adresse:
Kronborgvej 40C, Dalbyover
8970 Havndal

e-mail:
ih@for-dig.dk

www.for-dig.dk

...fordi det handler om, at DU har det godt!



for
DIG

- Jeg brænder for at hjælpe dig med, at du finder DIN vej til at leve i den verden, som er den helt rigtige for DIG.
- Du kan bruge mig som terapeut/coach, sparringspartner, samtalepartner og samarbejdspartner. Uanset om du kommer som leder, medarbejder eller privatperson.
- Værdierne etik, respekt, ærlighed, rummelighed og humor en selvfølge for mig. Dertil har du garanti for fuld diskretion og tavshedspligt.

