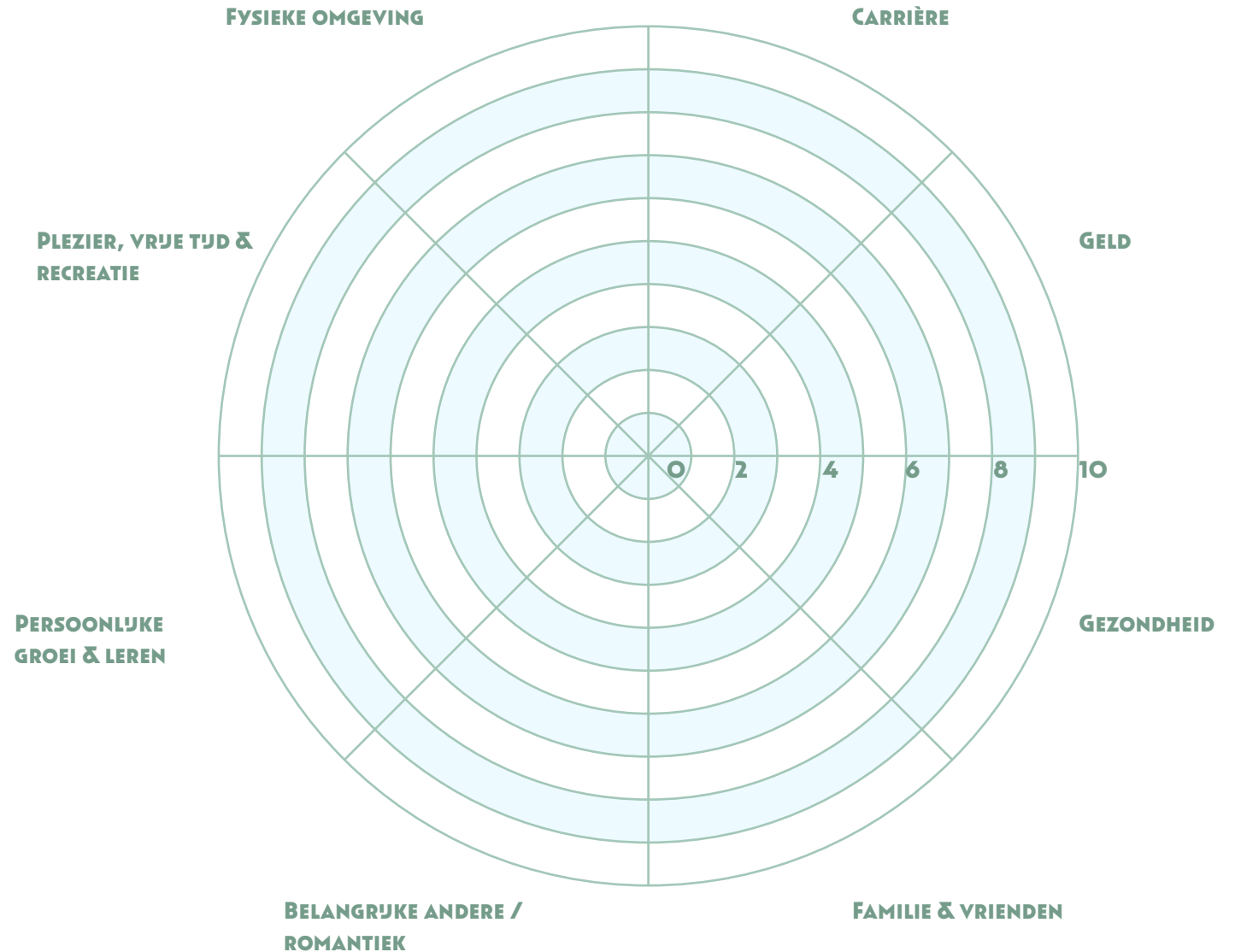


WHEEL OF LIFE

De 8 secties in de Wheel of Life staan voor balans.

- Verander, splits of hernoem elke categorie zodat het zinvol is en een evenwichtig leven voor jou vertegenwoordigt.
- Neem vervolgens het midden van het wiel als 0 en de buitenste rand als 10. Rangschik je mate van tevredenheid met elk gebied op 10 door een rechte of gebogen lijn te trekken om een nieuwe buitenste rand te creëren (zie voorbeeld op volgende pagina).
- De nieuwe omtrek van de cirkel vertegenwoordigt jouw 'Wheel of Life'. Is het een hobbelige rit?

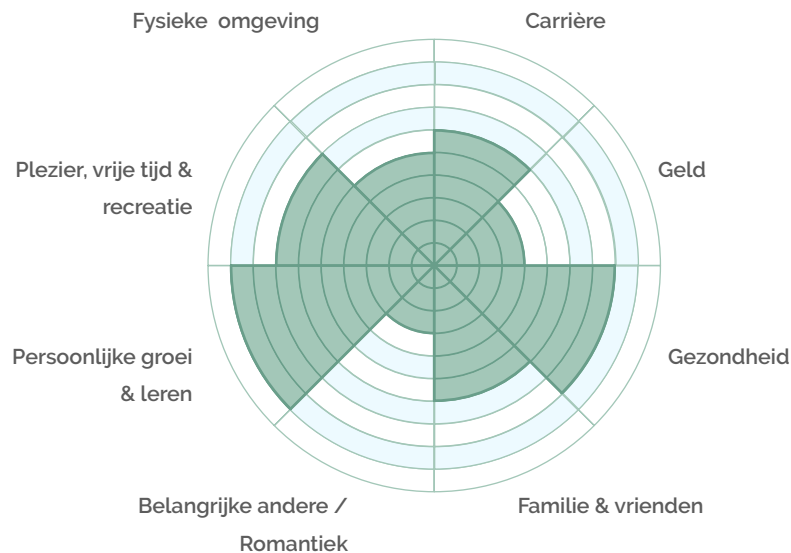


THE WHEEL OF LIFE OEFENING

De 8 secties van het Levenswiel staan voor balans.

Deze oefening helpt je prioriteiten te verduidelijken voor het stellen van doelen, zodat je kunt plannen zodat je leven dichterbij jouw definitie van balans komt. Evenwicht is persoonlijk en uniek voor elk individu - wat voor sommigen evenwicht is, kan voor anderen stressvol of saai zijn. Balans moet in de loop van de tijd worden beoordeeld. Dus een regelmatige controle van hoe in balans je bent, kan nuttige patronen aan het licht brengen en je helpen nog meer over jezelf te leren.

Een andere optie bij deze oefening is dat je iemand die je goed kent kunt vragen om de scores voor je in te vullen. Het kan soms nuttig zijn om een externe perceptie van je levens'balans' te zien. Opmerking: Dit moet iemand zijn die je vertrouwt EN wiens mening je waardeert.

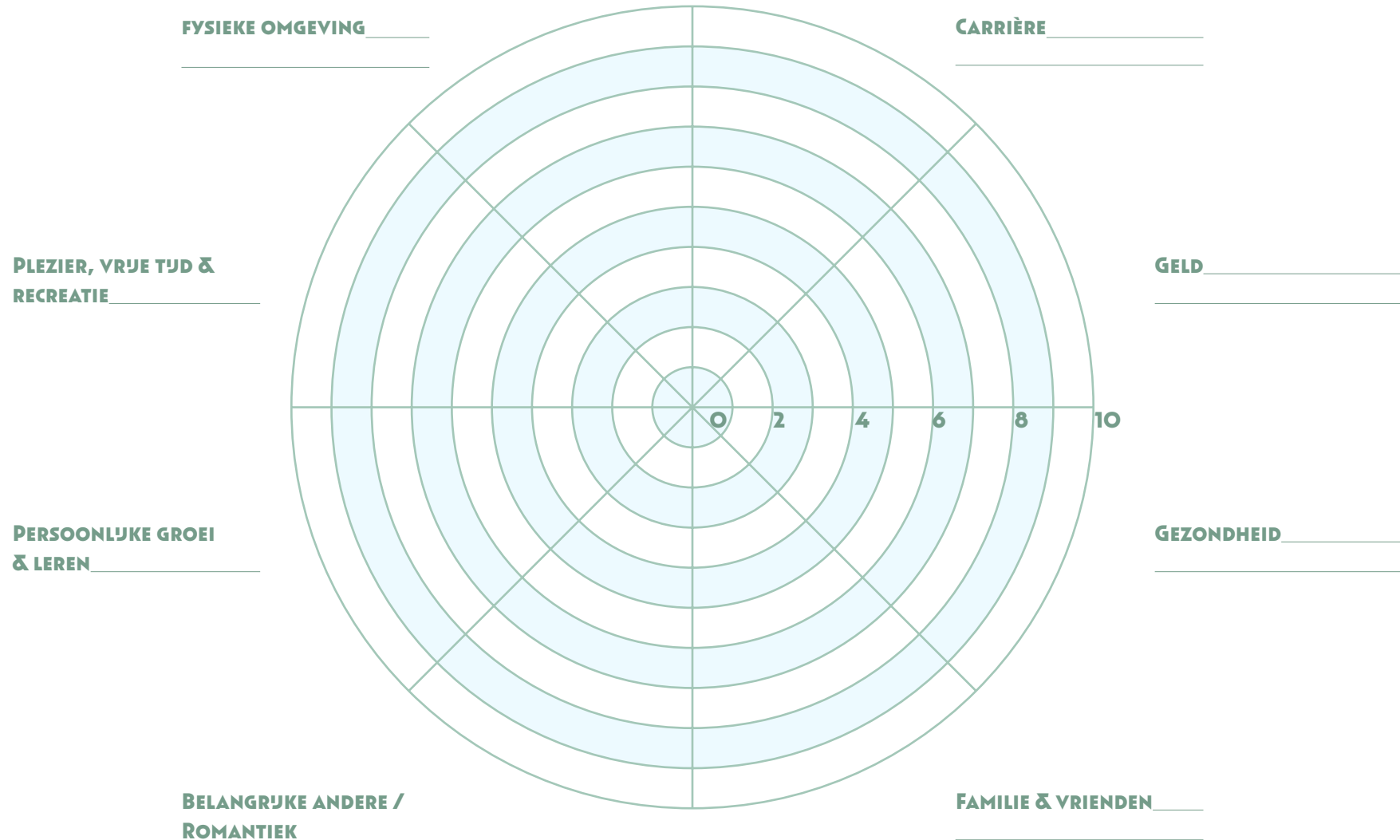


GEDETAILEERDE INSTRUCTIES:

1. Bekijk de 8 gebieden van het Levenswiel. Het wiel moet, wanneer het samengevoegd wordt, een beeld van een evenwichtig leven voor hen creëren. Indien nodig kun je categorieën opsplitsen om iets toe te voegen dat voor jou ontbreekt. Je kunt een gebied ook een ander label geven zodat het meer betekenis voor je krijgt. De gebruikelijke verdachten zijn:
 - Familie/vrienden
 - Partner/Betrokkene/Romance
 - Carrière
 - Financiën
 - Gezondheid (emotioneel/fysiek/fitness/voeding/welzijn)
 - Fysieke omgeving/Huis
 - Fun/Recreatie/Vrijtijdsbesteding
 - Persoonlijke groei/Leren/Zelfontplooiing
 - Spiritueel welzijn (niet noodzakelijk religie - kan ook een gevoel van eigenwaarde zijn)
 - Anderen kunnen veiligheid, dienstbaarheid, leiderschap, integriteit, prestatie of gemeenschap zijn.
2. Denk na over hoe succes voelt voor elk gebied.
3. Rangschik nu je niveau van tevredenheid met elk gebied van je leven door een lijn te trekken over elk segment. Plaats een waarde tussen 1 (zeer ontevreden) en 10 (volledig tevreden) bij elk gebied om aan te geven hoe tevreden je op dit moment bent met deze elementen in je leven.
4. De nieuwe omtrek van de cirkel stelt je eigen 'Levenswiel' voor. Is het een hobbelige rit?
5. Als je nu naar het wiel kijkt, zijn er enkele vragen om jezelf te stellen en de oefening verder uit te diepen:
 1. Zijn er verrassingen voor je?
 2. Hoe voel je je over je leven als je naar je Wiel kijkt?
 3. Hoe breng je momenteel tijd door in deze gebieden?
 4. Hoe zou je tijd willen doorbrengen in deze gebieden?
 5. Welke van deze elementen zou je het liefst willen verbeteren?
 6. Hoe zou je ruimte kunnen maken voor deze veranderingen?
 7. Kun je de nodige veranderingen zelf doorvoeren?
 8. Welke hulp en samenwerking van anderen zou je nodig kunnen hebben?
 9. Waarom zou dat een score van 10 zijn?
 10. Hoe zou een score van 10 eruitzien?

WHEEL OF LIFE

- Verander, splits of hernoem elke categorie zodat het betekenisvol is en een evenwichtig leven voor jou vertegenwoordigt.
- Neem vervolgens het midden van het wiel als 0 en de buitenste rand als 10. Rangschik je mate van tevredenheid met elk gebied op 10 door een rechte of gebogen lijn te trekken om een nieuwe buitenste rand te creëren (zie voorbeeld)
- De nieuwe omtrek van de cirkel vertegenwoordigt je 'Levenswiel'. Is het een hobbelige rit?



WHEEL OF LIFE - LEEG

