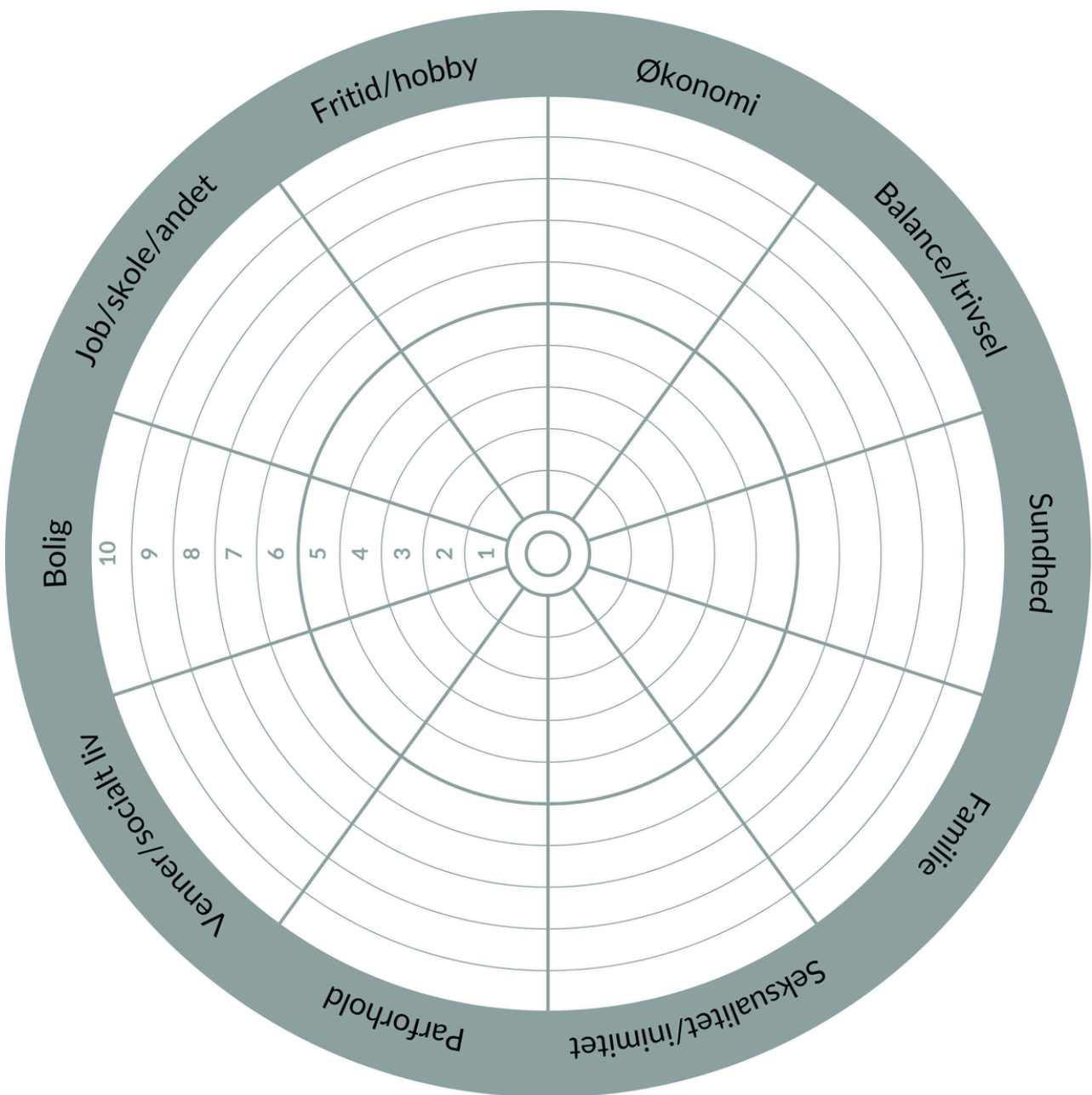


LIVSHJULET

Livshjulet er et enkelt refleksionsværktøj, der bruges til at skabe overblik over forskellige områder af ens liv og vurdere, hvor tilfreds man er med dem.

For hvert område giver man sig selv en score, fra 1 til 10. Derefter forbindes punkterne, så man får et visuelt billede af sit "livshjul".

Formålet er at få øje på, hvad der fungerer godt, hvilke områder du ønsker at udvikle, og hvordan du kan skabe bedre balance og prioritere konkrete mål og handlinger.



Opdater gerne livshjulet med jævne mellemrum, fx hver måned eller hvert kvartal, så du kan følge din udvikling over tid.