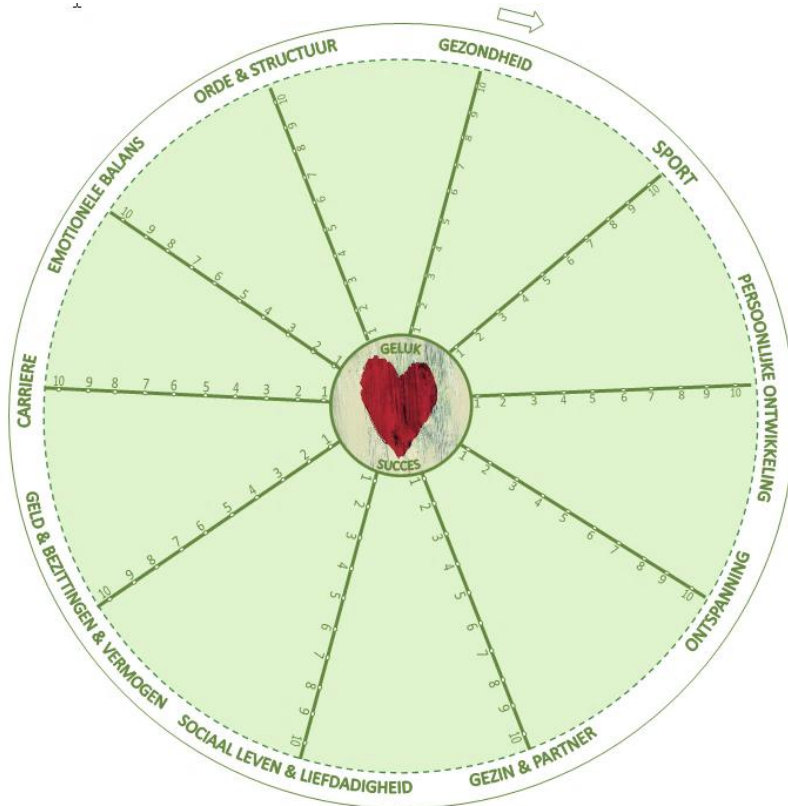


Het levenswiel

balans ☆ dagelijkse gewoonte ☆ wiel ☆ gelukkig zijn ☆ werkpunt

Dit is het Levenswiel. *Je leven loopt 'op wieltjes'* als het helemaal rond is. Wil je weten hoe jouw levenswiel er momenteel uit ziet? Scoor jezelf op elke as: 1=puinhoop, 10=perfect! Verbind daarna alle punten en je ziet je wiel verschijnen. Op plaatsen waar een as te kort is in vergelijking met de andere assen, is er een 'bump': daar kan je in de komende periode aan werken, want dat is wellicht één van de redenen waarom je je niet helemaal in balans/gelukkig voelt.'



Wil je graag *consistent* aan je assen werken? Dan kan je aan het einde van *elke* dag jezelf een '+' geven als je aan een as hebt gewerkt, een '-' als het niet is gebeurd. Zorg ervoor dat de assen die te kort zijn, méér aandacht krijgen en je zal zien dat ze groeien! En je gaat je beter in je vel voelen!

Een uitgebalanceerd leven is de sleutel tot succes en geluk. Geef elke dimensie een + of -

Gezond: ___ Carrière: ___ Pers. Ontwikk: ___ Gezin&Partner: ___ Emotionele balans: ___

Sport: ___ Geld: ___ Ontspanning: ___ Sociaal leven: ___ Orde & structuur: ___

30 dagen challenge – ie leven op wieltjes

DAG	Gezondheid	Sport	Persoonlijke Ontwikkeling	Ontspanning	Gezin & partner	Soc. Leven & liefdadigheid	Geld & bezit & vermogen	Carrière	Emotionele balans	Orde & structuur
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
TOT (+)										
TOT/3:										

Het is uiteraard niet de bedoeling dat je *elke dag* een + kan zetten op *iedere* as. De ene dag ben je actiever op de ene as, de andere dag op de andere. Maar als je weet waar je zwakke punten liggen, kan je daar méér aandacht aan gaan besteden. Is er één as die uitsteekt, ten koste van andere assen? Dan kan het verstandig zijn om hier iets minder tijd aan te geven ten voordele van de assen die te weinig aandacht krijgen. En zo wordt je wiel ronder.

Een mogelijke manier om met dit levenswiel aan de slag te gaan, is door aan het begin van een nieuwe maand deze stappen te doorlopen:

1. Geef jezelf een score op iedere as en teken je wiel
2. Selecteer je 'top-3' van grootste 'bumps' (kortste assen)
3. Neem jezelf voor om elke dag iets te doen voor minstens één van deze drie assen
4. Tel na een maand per as alle '+' op en deel door 3: je hebt dan een score op 10 per as.

ASSEN VAN HET LEVENSWIEL	AANTAL '+' OP 30 DAGEN	SCORE OP 10 (gedeeld door 3)
Gezondheid		
Sport		
Persoonlijke Ontwikkeling		
Ontspanning		
Gezin en partner		
Sociaal leven en liefdadigheid		
Geld, bezittingen en vermogen		
Carrière		
Emotionele balans		
Orde en structuur		

1. **Teken je wiel opnieuw op basis van deze score.**

Hoe ziet je wiel er nu uit? Is het ronder geworden t.o.v. vorige maand?

Voor meer informatie over de kracht van dit wiel, lees hoofdstuk 9 in *De Nieuwe Welzijnsoach* (II-9).
Lees verhaal 103 in de reeks '1001 verhalen': *Het Levenswiel*