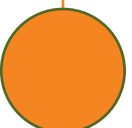




## LIVSLJULET

Hur nöjd / tillfredsställd är du? Välj ut 8 områden som du känner är viktigast i ditt liv just nu.

Kärlek  
Vänner och relationer  
Familj  
Bostad  
Ekonomi  
Fritid  
Daglig sysselsättning  
Egen tid  
Personlig utveckling  
Fysisk hälsa  
Motion  
Kost  
Sömn  
Själslig hälsa  
Mental hälsa  
Eget ansvar för ditt liv  
Tillit till sig själv  
Tillit till livet  
Tillfredsställelse  
Upplevelse av meningsfullhet  
Självkänsla  
Glädje och lycka  
Inre trygghet  
Leva i nuet  
Mod och stryka  
Dina val och handlingar





## LIVSLJULET

De åtta sektionerna i Livshjulet representerar Balans. Se hjulets mitt som 0 och den yttre änden som 10, rangordna din tillfredsställelse med varje del av livet på dess område i hjulet och dra en ny yttre linje. Den linjen representerar ditt livshjul. Om detta var ett riktigt hjul, hur balanserad skulle din resa bli?

