

Övning: Livshjulet

Varför?

Den här övningen hjälper dig att se hur nöjd du är med olika delar av ditt liv just nu. Syftet är att sätta ditt arbete i relation till andra områden i livet.

Övningen kan ge klarhet i vilka delar du vill satsa mer på och vilka som kanske behöver mer balans.

Hur?

Avsätt minst 15 minuter i lugn och ro. Du kan skriva ut pdf-blanketten, göra övningen direkt på den här sidan eller på ett papper.

Börja med att fundera över hur nöjd du är med de olika delarna av ditt liv på en skala från 0 till 10 (0 = mycket missnöjd, 10 = mycket nöjd). Om du vill kan du anteckna de viktigaste faktorerna som påverkar din nöjdhet eller missnöjdhet inom varje område.

Familj och relationer

T.ex. 7, relationer med syskon

Hälsa och välbefinnande

T.ex. 5, sjukdomar belastar



Arbete och karriär

Fritid och hobbyer

Ekonomisk situation

Andlig tillväxt och livets meningsfullhet

Stanna upp en stund och titta på dina siffror. Vilka områden fick högst poäng, vilka lägst? Vilka områden tycker du är viktigast att påverka? Vad skulle göra dig mer tillfredsställd med de viktigaste områdena?



Skriv nu ner för dig själv 1–3 viktiga saker som du vill satsa mer på under den närmaste tiden.

Du kan underlätta förändringen genom att identifiera vilka praktiska åtgärder den kan innebära i din vardag. Fundera också på vad du kan utelämna för att skapa utrymme för att fokusera på viktigare saker.

T.ex. Jag vill till exempel investera i min hälsa genom att sova mer, så jag drar ner på min internetanvändning. Jag vill förbättra mina relationer, så jag kommer att kontakta mitt syskon oftare.

Avsluta med att markera i din kalender att du ska återkomma till denna övning. Kontrollera till exempel om två månader om de förändringar du har gjort har påverkat din tillfredsställelse inom olika områden i ditt liv.