

# Mitt livshjul

Djupare mening med livet, bättre relationer, träna regelbundet och god ekonomi. Klart man vill ha ha högsta poäng i allt men det är ingen som får och det handlar om att prioritera. Hur ser ditt liv ut just nu? Vilka behov har du? Livshjulet kan ses som en kompass som behöver uppdateras med jämna mellanrum.

- 1.** Fyll i hur pass nöjd du känner dig med de olika tårtbitarna. Rangordna efter 1-10, där 1 är missnöjd och 10 mycket nöjd.
- 2.** Fundera över hur stor plats de olika bitarna får ta och om någon bit behöver mer, vilken behöver då minskas?
- 3.** Välj ut ett område där du är minst nöjd och fundera på vilka förändringar du behöver göra.
- 4.** Välj ut ett område du är mest nöjd och fundera över vad det är du gör och påminn dig om att fortsätta med just det.

