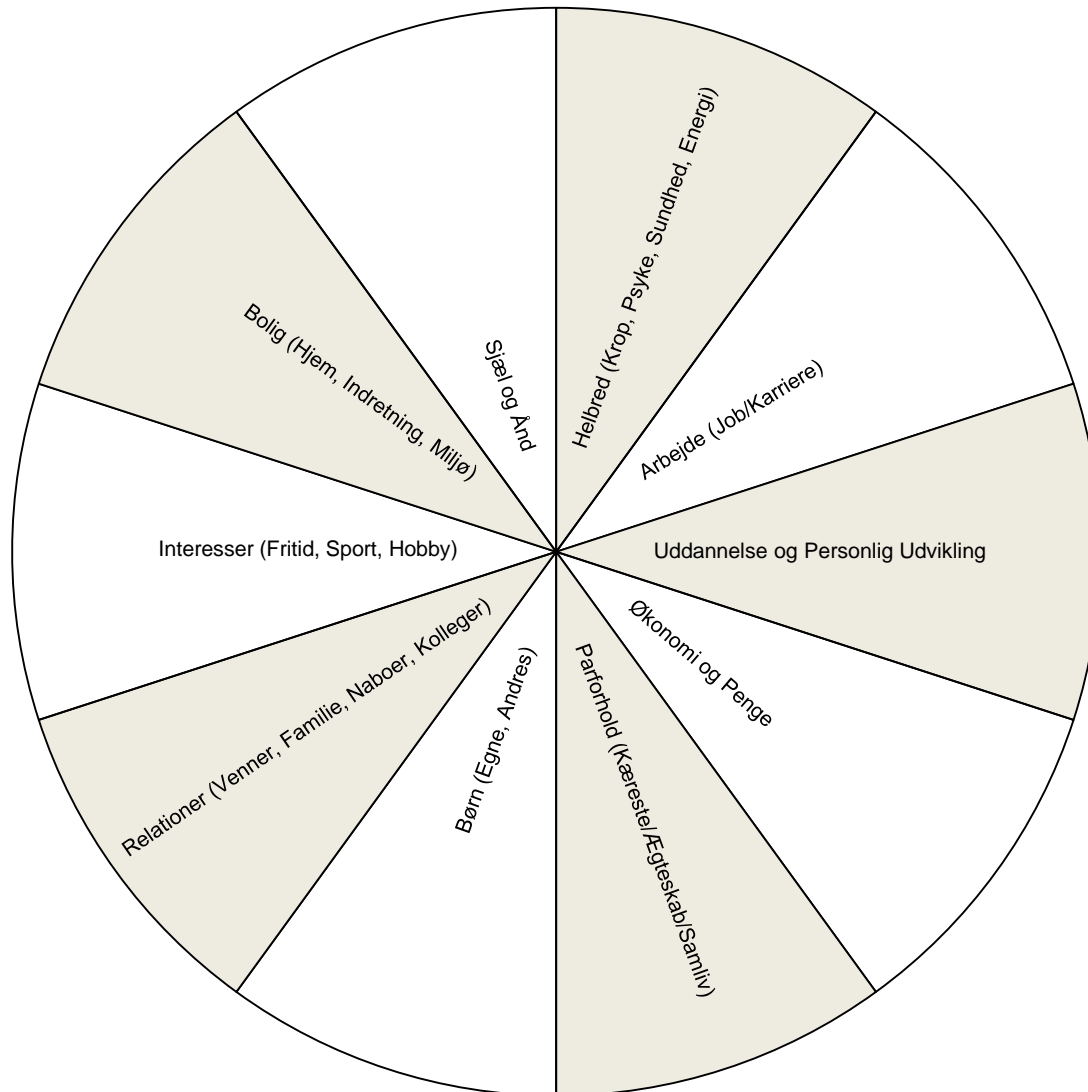


Livshjulet

Status på din oplevelse af livskvalitet



Status pr. _____

Næste rev. _____

Næste rev. _____

Næste rev. _____

Vejledning:

Start med det af de 10 livsområder, som falder dig først for.

Tænk på alt, hvad du selv forbinder med livskvalitet på livsområdet. Tag dig tid til at fokusere på livsområdet.

Hvad fylder i dine tanker? Afklaring, forvirring, tvivl, beslutsomhed, bekymring, frustration eller hvad tænker du på?

Luk øjnene og mærk efter indeni. Træk vejret dybt nogle gange og mærk kroppen.

Hvad mærker du fysisk og helt konkret i din krop, når du fokuserer dine tanker på et livsområde? Varme, kulde, afslapning, spænding, kildende fornemmelse, svien, kriblen, gysen, lettelse, tung fornemmelse. Eller hvad mærker du?

Og hvad føler du? Glæde, sorg, lykke, styrke, afmagt, tilfredshed, ro, frygt, utryghed, motiveret, vemod, længsel. Eller hvad føler du?

Du har nu brugt tre vigtige evner til at tage stilling. Nemlig din evne til at tænke, mærke og føle. Vi kan have en tilbøjelighed til at nøjes med at tænke, og det giver ikke lige så fyldestgørende svar at arbejde videre med.

Tag nu stilling på en skala fra 0-100 % og marker din oplevelse af livskvalitet:

- Centrum af livshjulet er lig med 0% og det kan ikke blive meget værre
- Ydercirklen angiver 100% - altså optimal glæde, tilfredshed og accept af status
- 50% angiver, at noget fungerer for dig og at andet ikke er optimalt

Gå videre til det næste livsområde og gentag processen. Bemærk hvordan du hurtigt bliver bedre og bedre til at skifte mellem at bruge din opmærksomhed på at tænke, mærke og føle.

Når du har været hele vejen rundt, så forbind markeringerne, så det ligner et edderkoppespind.

Hvis man billedligt talt skubbede til dit livshjul, hvordan ville det så køre derudaf? Let og ubesværet eller bumper det noget?

