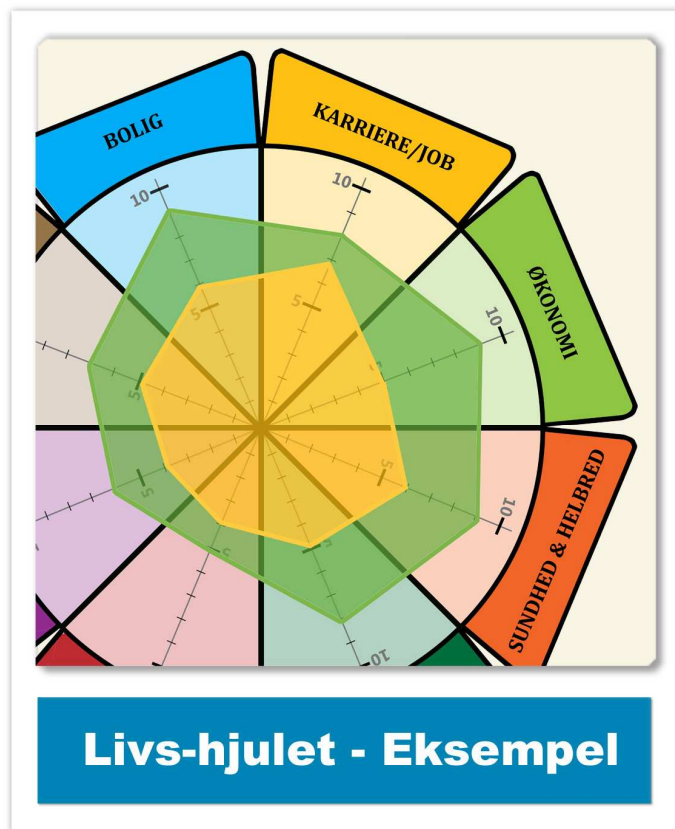


# LIVSHJULET



**Livshjulet er velegnet som inspiration/start på afklaring af fokusområder eller værdier**

## **- Vejledning - Inspiration, overblik og fokusområder :**

1. Livshjulet er opdelt som en 'lagkage'.
  - Hvert 'lagkage-stykke' repræsenterer et udsnit af, hvad din tilværelse kan tænkes at rumme
  - Synes du, at der mangler et livsområde, dvs. et 'lagkage-stykke', som ikke er nævnt - så er du velkommen til at indføje netop dét livsområde, som du synes måtte mangle.
2. For hvert af emnerne markeres med en streg, hvor du befinder dig - idag.
  - Tegn med en farvet tusch i lagkage-stykket (farven vælger du selv)
  - Længst ude mod periferien er, når det er allermest tilfredsstillende.
  - Længst inde mod centrum er når det er knap så tilfredsstillende.
3. Derefter - For hvert af livsområderne markeres, hvor du ønsker at befinde dig i fremtiden
  - Dvs. om fex 1, 3, 5, ... år - Tidsrammen vælger du selv.
  - Tegn med en farvet tusch i lagkage-stykket (farven vælger du selv)
  - Længst ude mod periferien er når det er allermest tilfredsstillende.
  - Længst inde mod centrum er når det er knap så tilfredsstillende

# LIVSHJULET

## (fortsat)

4. Når både livsområderne for idag og for fremtiden er markeret på dit Livshjul, så er det tidspunktet, hvor du tager et overordnet kig på dit samlede Livshjul, og check'er om der er noget, du særligt bemærker ? - F.eks. :

- Er der livsområder, som du er særligt tilfreds med ? - Idag og/eller i fremtiden ?
- Er der livsområder, som overrasker dig ? - Idag og/eller i fremtiden ?
- Er der livsområder, som du er mindre tilfreds med ? - Idag og/eller i fremtiden ?
- Er der livsområder, som du er meget lidt tilfreds med ? - Idag og/eller i fremtiden ?
  
- Er dit livshjul rundt ? - Eller er der 'huller' i hjulet ?
- Ligger din 'scoring' for dine livsområder som helhed meget højt ? - Eller meget lavt ?
- Er der livsområder, som kræver særlig fokus og opmærksomhed ? - Idag og/eller i fremtiden ?
- Såfremt der måtte være livsområder, som kræver særlig fokus og opmærksomhed ?
- Hvilke(t) vil være de(t) vigtigste at rette opmærksomheden på - lige nu !?

### - Vejledning - Værdi-afklaring :

5. For hvert af livsområderne at stille sig selv ét, eller begge, spørgsmål ...

- " Hvad er vigtigt for mig, ved ..." - " Hvad har betydning og værdi for mig, ved ..."

Svarene herpå noteres, enten blot som stikord, eller endnu bedre, som en del af en sætning, hvor sætningen bedst kan indledes med fex. :

- " Når det drejer sig om <Livsområde>, så har det værdi for mig, at ... "
- " Når det drejer sig om <Livsområde>, så er vigtigt for mig, at ... "

Eksempel :

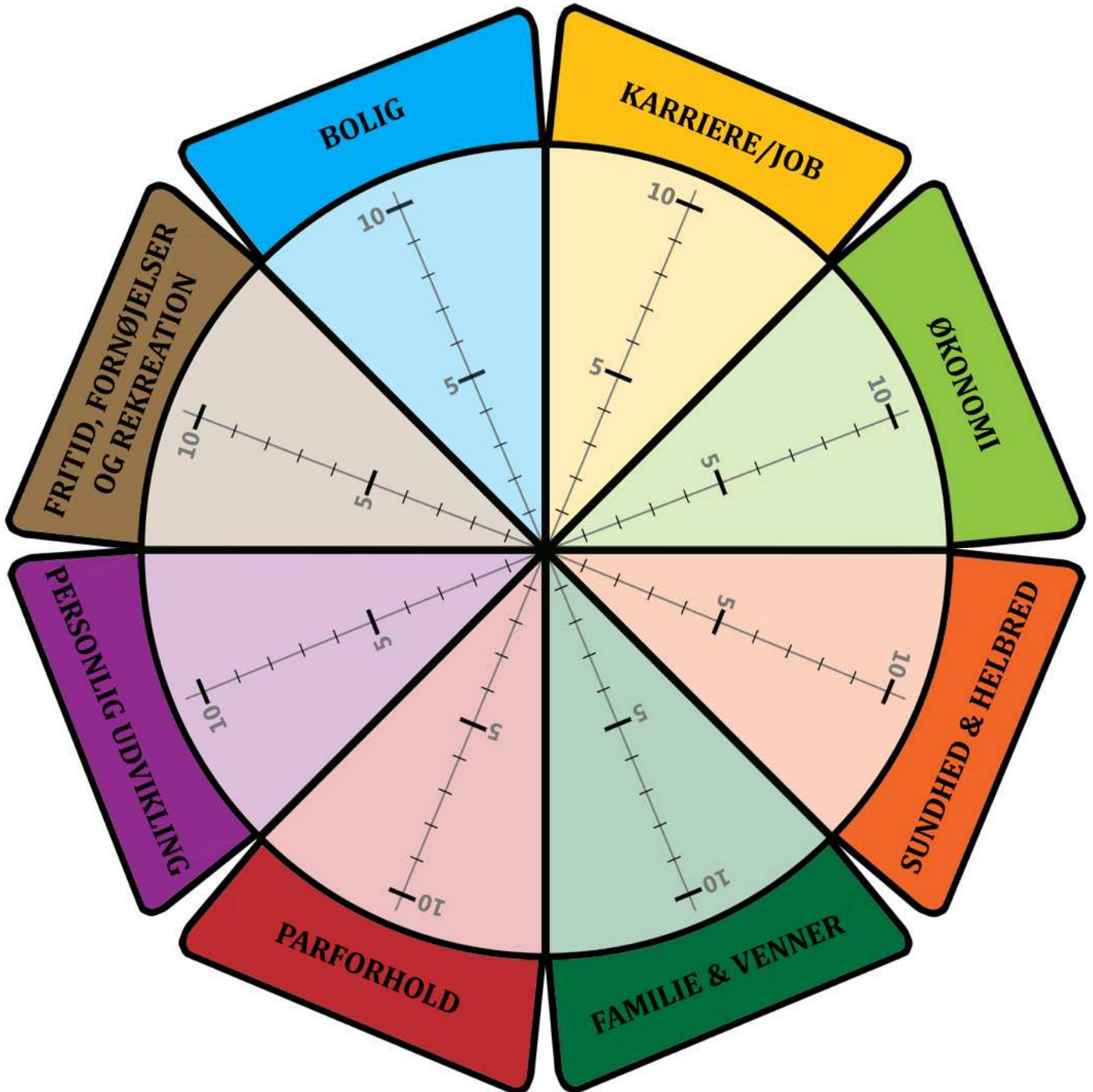
- " Når det drejer sig om Karriere/Job, så har det værdi for mig, at jeg har et godt forhold til min chef, ligesom det er af stor værdi, at jeg har variation i mit job, og har mulighed for personlig og faglig udvikling. "

Herefter, når alle svarene er noteret, igen, for hvert af livsområderne, at tage svarene, ét for ét og stille sig selv flg. spørgsmål ...

- " Hvad er i virkeligheden vigtigt for mig, ved ..."

Svaret på sidstnævnte giver svar i forhold til værdierne på et trin endnu dybere, og som oftest på en måde, der beskriver hvad man reelt næres og motiveres af - på et meget dybt, og meget personligt plan.

# LIVSHJULET



**Navn :** \_\_\_\_\_

**Dato :** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ - \_\_\_\_