



HET WIEL DAT JE LEVEN IN BEELD BRENGT

Hoe gelukkig we ons voelen hangt meestal af van de mate waarin we ons in 'balans' voelen. Een handige tool om hierin inzicht te krijgen is het levenswiel. Je kunt het levenswiel vergelijken met het wiel van een fiets. Het is ingedeeld in verschillende vakken. Elk vak weerspiegelt een aspect uit je leven: je carrière, je relatie, ontspanning, enzovoort. Als het wiel ingevuld is krijg je een beeld van hoe goed of slecht je leven in evenwicht is.

Pas als er een goed evenwicht is kan je leven (net als een fietswiel) goed draaien. En met een groot wiel is het bovendien comfortabeler rijden dan met een klein wiel.

Om te bouwen aan het leven waar je naar toe wilt, is het nodig om in kaart te brengen waar je vandaag staat.

MAAK JE EIGEN LEVENSWIEL

1. Bepaal welke voor jou de acht belangrijkste levensaspecten zijn

Enkele suggesties: gezondheid, carrière, relatie, gezinsleven, familie & vrienden, hobby's & ontspanning, persoonlijke ontwikkeling, zelfliefde, sociaal leven, vrijwilligerswerk, financiën, orde & structuur, thuisomgeving, emotionele balans, ...

2. Neem een leeg levenswiel bij de hand (dit vind je op de volgende pagina's)

Vul bij elk vlak één van jouw aspecten in.

3. Geef jezelf per aspect een tevredenheidsscore tussen 0 en 10

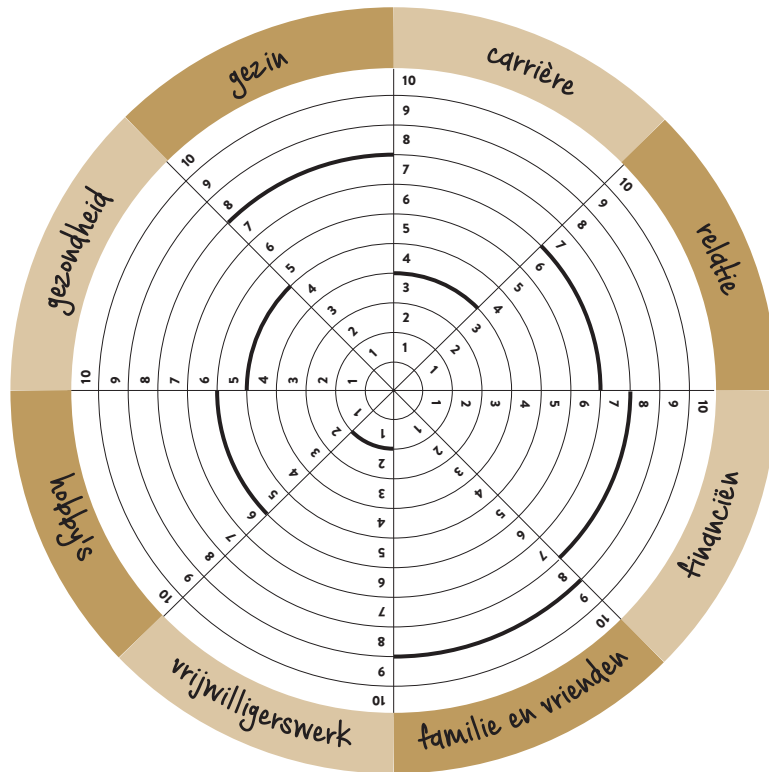
(0= minimale vervulling en 10=maximale vervulling)

Geef dit in het diagram aan met een gebogen lijn. Je kunt de 'taartpunten' die ontstaan inkleuren in verschillende kleuren, zo wordt het resultaat nog duidelijker.

4. Bekijk nu de vorm van jouw levenswiel

Is het een mooi, groot en rond wiel? Fijn! Zitten er veel 'deuken' in of gaf je overwegend lage scores? Maak je geen zorgen, je hebt alles in je om hierin verandering te brengen.

VOORBEELD



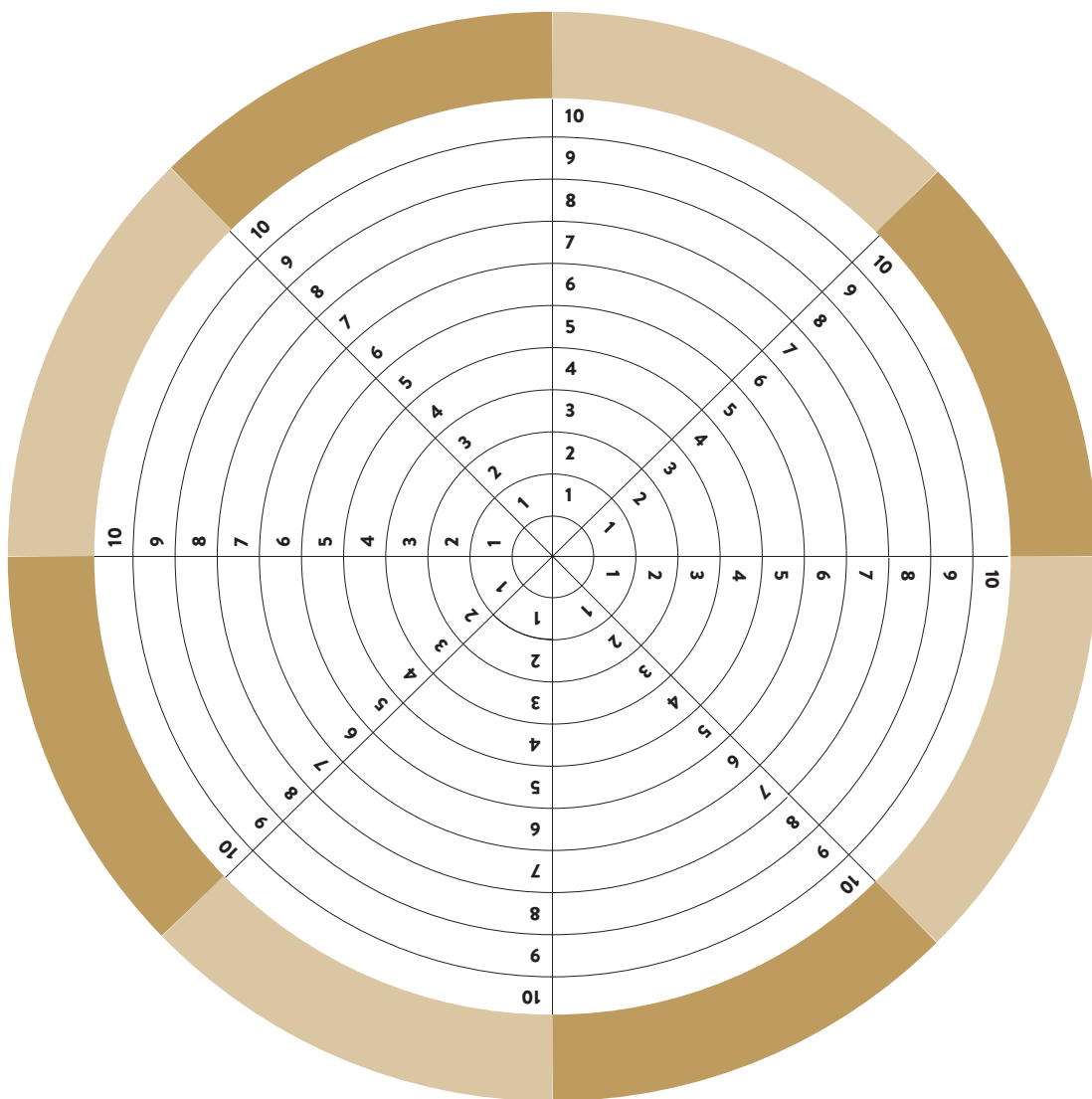
HOE WERK JE AAN EEN GEBALANCEERD GROOT ROND WIEL?

1. Maak op basis van de minder goede scores in je wiel een actieplan.
2. Aangezien je niet alles tegelijk kunt doen, kies je best twee of drie domeinen waarmee je aan de slag wilt.
3. Bepaal voor elk domein welke verandering je wilt zien en tegen wanneer. Zo maak je je doel een stuk concreter.
4. Bepaal voor elk domein welke acties je gaat ondernemen.
5. Schrijf ook neer waarom je veranderingen wilt zien. Dit zal je helpen bij je motivatie op lange termijn.

Sla de pagina om en werk aan je eigen levenswiel.

GA ZELF AAN DE SLAG

Datum: _____



Ook op www.succesplanner.com/tools kun je een leeg levenswiel terugvinden.

Dit heeft knijplijntjes zodat het perfect in je planner past.

Op die manier is het mogelijk om regelmatig opnieuw je 'balans op te maken'.

DOMEIN 1

Aan dit domein wil ik werken:

Deze verandering wil ik zien:

En dat tegen deze datum:

De acties die ik hiervoor wil ondernemen:

1
2
3
4
5

Waarom wil ik deze veranderingen zien?

DOMEIN 2

Aan dit domein wil ik werken:

Deze verandering wil ik zien:

En dat tegen deze datum:

De acties die ik hiervoor wil ondernemen:

1
2
3
4
5

Waarom wil ik deze veranderingen zien?

DOMEIN 3

Aan dit domein wil ik werken:

Deze verandering wil ik zien:

En dat tegen deze datum:

De acties die ik hiervoor wil ondernemen:

1
2
3
4
5

Waarom wil ik deze veranderingen zien?

TIP

Noteer in je maandcheck-ups wat je hebt gedaan om jezelf te verbeteren op deze domeinen.