

THE WHEEL OF LIFE**METING VAN JOUW KWALITEIT VAN LEVEN**

Dit is een tool waarmee je snel kunt meten hoe je er nu voor staat op verschillende plekken in je leven. De manier waarop je hem invult is subjectief. De waarde die je aan elke sectie toeschrijft is dus niet van belang. Het doel is om inzichtelijk te krijgen waar je nu staat en waar je heen zou willen op deze vlakken.

De 'Wheel of Life' is een mooi metafoor. Elk gebied is onderdeel van een wiel en dat betekent dat om het lekker te laten lopen, ze ongeveer op dezelfde niveaus moeten zijn. Als dit niet het geval is, dan kan het wiel niet lekker doorrollen. Dit is hetzelfde met het leven. Je kan bijvoorbeeld hoog scoren op relaties, financiën en lifestyle. Als daarbij je vitaliteit en gezondheid laag zijn, dan remt dat de rest van de gebieden ook af. Als je laag scoort op één gebied, dan ervaar je stress.

Deze tool helpt bij het helder krijgen van waar je nu staat en waar je naartoe wil. Het is daarbij belangrijk dat je je op één gebied focust. Als je teveel tegelijkertijd wil doen, dan raak je verward. Om zo effectief aan de slag te gaan is het raadzaam om je te richten op het gebied waar je jezelf het laagste cijfer geeft.

GEBIEDENRijkdom

- Financiën & Carrière
- Lifestyle

Relaties

- Vrienden & Familie
- Liefde

Gezondheid

- Vitaliteit & Gezondheid
- Emoties & Gedachten

Groei

- Persoonlijke Ontwikkeling
- Productiviteit & Prestatie

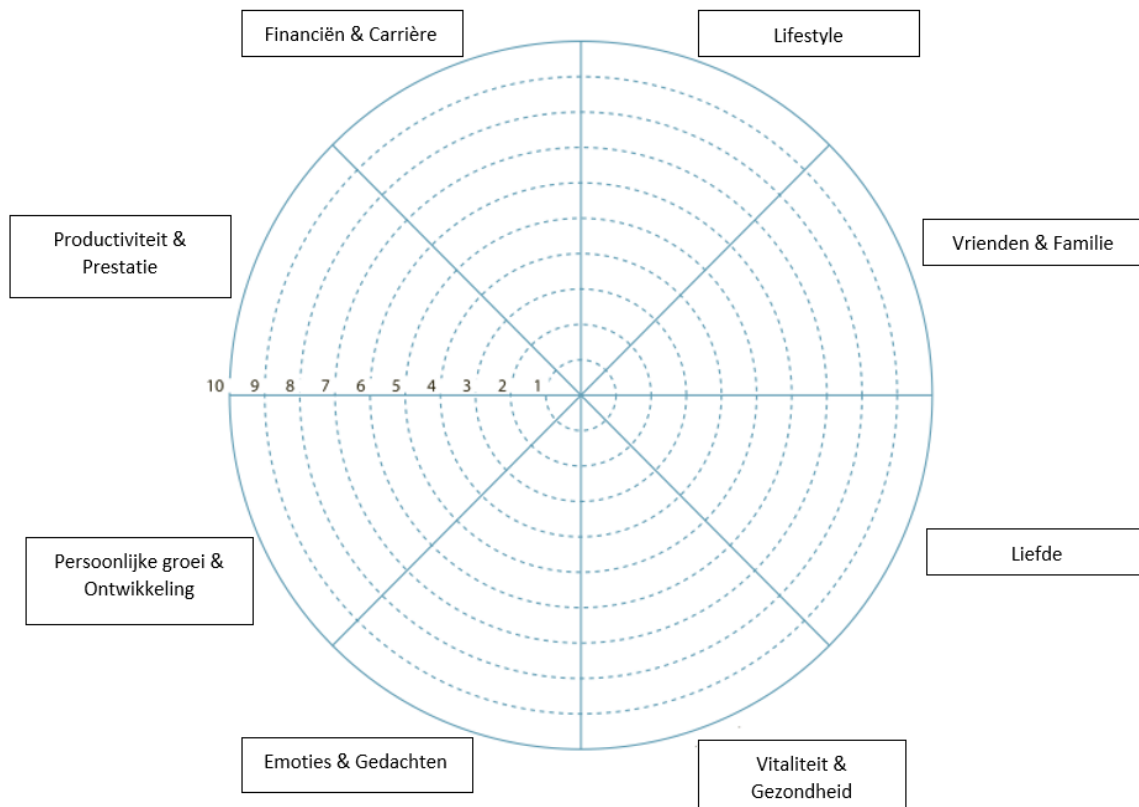
OEFENING:

STAP 1: Vul voor de onderstaande gebieden een cijfer van 1-10 (1 is heel slecht en 10 is helemaal geweldig). Wanneer je dit gedaan hebt, mag je dit markeren in de afbeelding van de Wheel of Life. Doe dit snel en zonder te veel na te denken. Op die manier doe je het meer vanuit het onbewuste.

Het getal wat je invult is niet de waarheid. Dit is hoe jij je over dit gebied voelt op dit moment. Je kunt dit ook niet met anderen vergelijken. Het is puur bedoeld om voor jou helderheid te scheppen over jouw gevoel van waar je op dit moment staat. Bedenk ook dat wat je nu als een 8 invult, over een jaar een 4 kan zijn. Op die manier blijf je jezelf doorontwikkelen.

GEBIED	Hoe gaat het nu	Waar wil je naartoe
Financiën & Carrière		
Lifestyle		
Vrienden & Familie		
Liefde		
Vitaliteit & Gezondheid		
Emoties & Gedachten		
Persoonlijke Ontwikkeling		
Productiviteit & Prestatie		

STAP 2: Vul nu de Wheel of Life in met de cijfers die je jezelf gegeven hebt voor hoe het nu gaat. Kleur het wiel in.



STAP 3: Vul nu in de tabel in wat je wil dat het gebied voor cijfer heeft. Dit geeft aan waar je naartoe wil. Geef je jezelf bijvoorbeeld een 5 voor vrienden en familie en wil je dat dit een 7 wordt, dan zit hier een kloof tussen van 2. Markeer in het wiel de cijfers van waar je naartoe wil.

Nu heb je een mooi overzicht voor jezelf gecreëerd. Je kan nu zien hoe jij jezelf voelt over deze gebieden en hoe jij zou willen dat het is. Vaak is het zo dat het wiel niet even gelijk is overal. Dit is niet erg. Het geeft juist aan waar wij we ons op dit moment kunnen ontwikkelen. Wanneer we ons ontwikkelen op een gebied waar we nu laag scoren, dan maakt dit ruimte en energie vrij wat ook weer overstroomt op de andere gebieden.

STAP 4: Kies één gebied uit waar jij je de komende tijd op wil gaan richten. Als je er meer dan één kiest, dan is de kans groot dat je verward raakt en minder effectief aan de slag gaat. Maak een plan van aanpak. Welke stappen ga jij nemen om te groeien op dat specifieke gebied?

Ik ben erg benieuwd naar de inzichten die je hebt gekregen. Stuur mij gerust een bericht om kennis te maken. Dan kijken we samen welke je kan nemen om persoonlijke groei te ervaren.