

Mijn levenswiel

Breng in kaart hoe tevreden je bent over de belangrijkste gebieden van jouw leven.

**1. GEZONDHEID**
Hoe fit, energiek en gezond voel je je?

**2. PERSOONLIJKE ONTWIKKELING**
Hoe blijf je groeien, leren en jezelf ontwikkelen?

**3. RELATIES**
Hoe tevreden ben je over je relaties met partner, familie, vrienden en collega's?

**4. WERK & CARRIÈRE**
Hoe tevreden ben je over je werk, taken en ambities?

**5. FINANCIËN**
Hoe is je financiële situatie en hoe voel je je daarbij?

**6. VRIJE TIJD & PLEZIER**
Hoeveel tijd neem je voor plezier, ontspanning en dingen die je leuk vindt?

**7. WOONOMGEVING**
Hoe tevreden ben je over je huis en je leefomgeving?

**8. MAATSCHAPPELIJKE BIJDRAGE**
In hoeverre draag je bij aan iets dat voor jou belangrijk is?

**9. LIEFDE & ROMANTIEK**
Hoe tevreden ben je over liefde, verbinding en romantiek in je leven?

**10. ZINGEVING**
Leef je in lijn met wat voor jou belangrijk is? Voel je betekenis en richting?

10

9

8

7

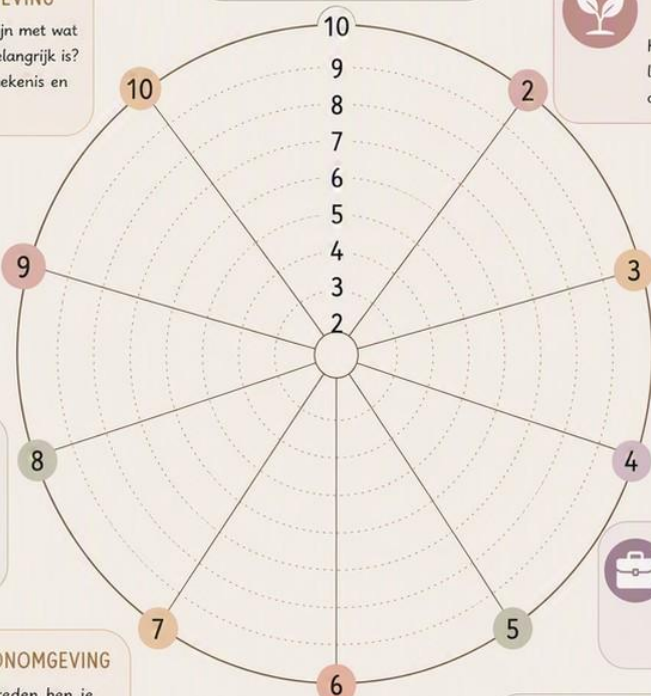
6

5

4

3

2



2

3

4

5

6

7

8

9

10

1

2

3

4

5

ZO WERKT HET
1 Geef elk levensgebied een score van 2 t/m 10.
2 Plaats een stip op het cijfer dat bij jouw tevredenheid past in het wiel.
3 Verbind alle stippen met elkaar.
4 Bekijk waar je tevreden bent en waar groei mogelijk is.
5 Kies één of twee gebieden waar je aandacht aan wilt geven.

**REFLECTIE**
Wat valt je op aan jouw levenswiel?
.....
.....


Op welk gebied ben je het meest tevreden?
.....
.....


Aan welk gebied wil je de komende periode aandacht besteden?
.....
.....



Het levenswiel is geen oordeel, maar een spiegel.
Het helpt je om bewust te kiezen waar je aandacht en energie aan wilt geven.

Kleine stappen
maken een groot
verschil.

Wat valt je op?

Op welk gebied ben je het meest tevreden?

Waar wil je aandacht aan besteden?