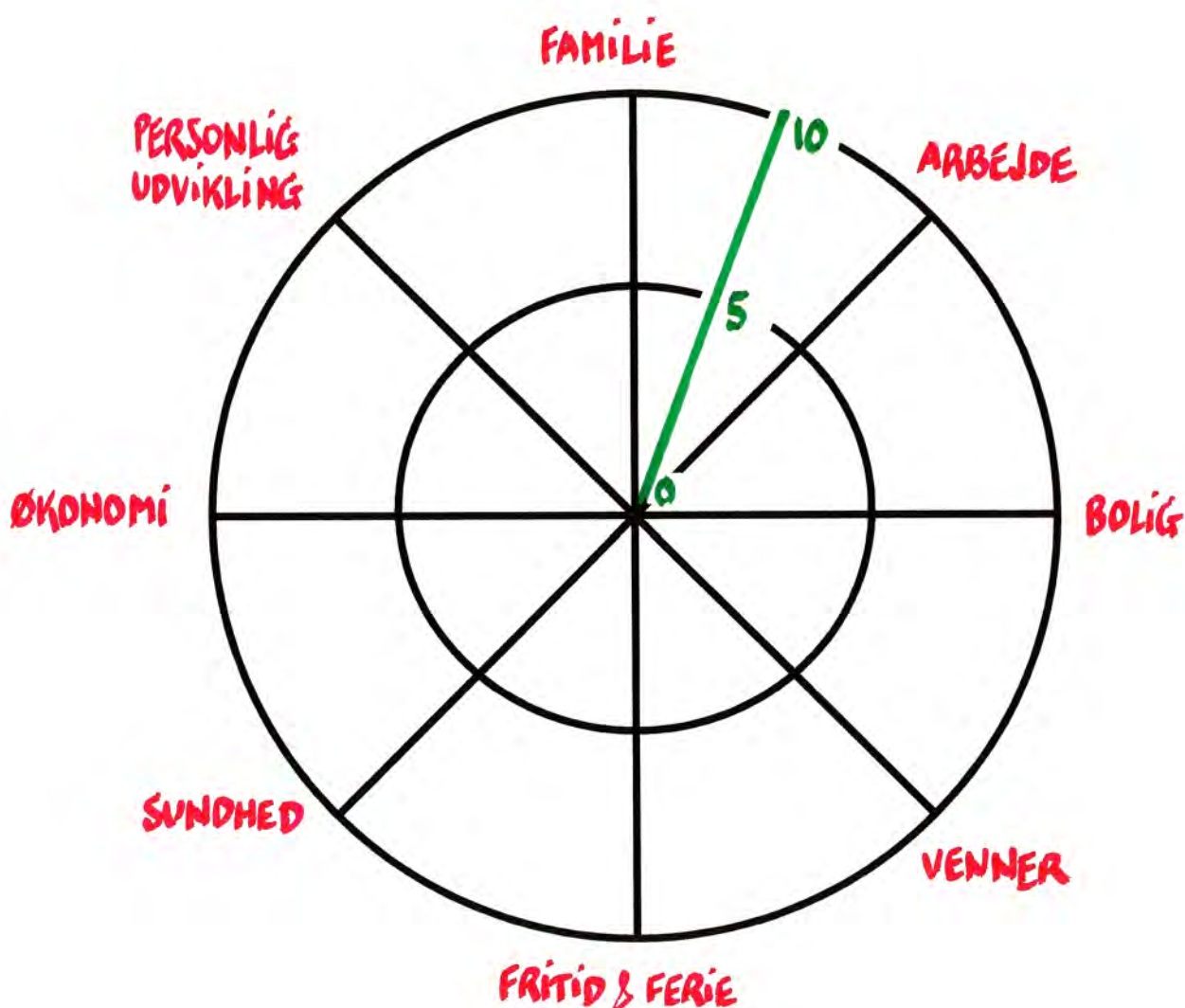


Livshjulet med navngivne eger



Gå ind i livshjulet, og vurdér din situation i dag inden for hvert område. Bedøm derefter situationen på en skala fra 0 – 10.

Hjulets centrum er nul. Den inderste cirkel repræsenterer vurderingen 5 og den yderste en vurdering 10. Jo mere tilfreds du er, jo nærmere kommer vurderingen til cirkelens centrum. Vurderingen 5 angiver at du hverken er tilfreds eller utilfreds. En vurdering under 5 angiver en utilfredsstillende situation. En vurdering på 6 og derover angiver en tilfredsstillende situation. Jo nærmere du kommer ydercirklen og en vurdering på 10, jo mere tilfreds er du med situationen.

Skriv allerførst datoen. Det skal du gøre hver gang du tegner et nyt livshjul så du kan konstatere om der sker fremskridt.

Læs de efterfølgende beskrivelser af de enkelte områder, og tænk dig godt om i et par minutter inden du skriver vurderingerne ind i hjulet.