

Het levenswiel

1. Print om te beginnen het levenswiel uit.
2. De cirkel is verdeeld in 8 taartpunten. Elke punt staat voor een belangrijk levensgebied. Bepaal welke levensgebieden jij wilt gebruiken en schrijf die bij de taartpunten.

Voorbeelden van levensgebieden die je kunt gebruiken:

- Gezondheid
- Werk
- Familie
- Romantiek
- Ontspanning
- Sporten
- Persoonlijke groei
- Financiën
- Wonen
- Zelfzorg
- Vriendschappen
- Hobby's
- Studie

3. Geef voor elk levensgebied een cijfer van 0 tot 10

0 = totaal ontevreden

10 = volledig tevreden

De lijnen in het levenswiel zijn genummerd. Zet in elke taartpunt een markering op de lijn van het cijfer dat je aan dit levensgebied hebt gegeven.

4. Verbind de markeringen met elkaar. Trek een lijn tussen alle punten. Zo ontstaat jouw persoonlijke levenswiel.



5. Kijk nu naar de vorm van je wiel? Is het rond? Dan is er balans. Is het hobbelig, hoekig of ongelijk? Dan zie je waar spanning, tekort of disbalans zit.

Stel jezelf vragen zoals:

- Welke gebieden vragen nu het meest om aandacht?
 - Waar zit mijn grootste energielek?
 - Wat zou één kleine stap zijn om een laag cijfer iets te verhogen?
 - Wat gaat er eigenlijk al goed?
6. Kies 1 of 2 gebieden om mee te beginnen. Maak van het levenswiel geen to-do lijst. Je kiest wat nu het meest helpt; klein, haalbaar en realistisch.

Waarom deze oefening zo waardevol is

Het Levenswiel maakt zichtbaar wat je vaak wel voelt, maar nog niet helder hebt. Het geeft richting, rust en overzicht en helpt je om keuzes te maken. Doe je het na een tijdje nog eens dan kun je ook het resultaat van je acties goed zien.

