

Övning

Livshjulet

- Vad:** Få en överblick över dina egna erfarenheter, styrkor och egenskaper, samt vilka uppgifter du gillar och inte gillar lika mycket.
- Varför:** Hitta den röda tråden i din egen bakgrund.
- Hur:** Använd tidigare erfarenhet och skriv ner dina roll/arbetsuppgifter, vad du gillade, inte gillade och vilka kompetenser du använde. I tabellen på den här sidan hittar du ett exempel på hur du kan fylla i.

Livet rör sig alltid

Livets hjul är en modell som gör dig mer medveten om balansen i ditt liv. Du ser hur du prioriterar olika aspekter i livet mot varandra, och om detta är i linje med vad du verkligen vill. Hjulet behöver inte vara balanserat, men det kan ge dig information om vilka områden det är viktigt att fokusera på och vilka synergieffekter det kan ge i ditt liv.

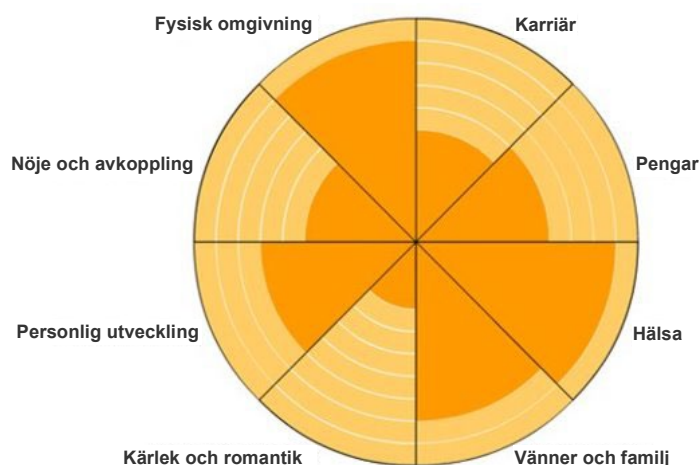
Dessa åtta livsområden ska nu kartläggas:

- Karriär - utveckling på jobbet
- Pengar – din ekonomiska situation
- Hälsa - fysisk och psykisk
- Vänner och familj
- Kärlek och romantik
- Personlig utveckling
- Nöjen och avkoppling - semester, vila, hobby, fritid och roliga aktiviteter
- Fysisk omgivning - hemmiljö och på arbetsplatsen

Exempel:

Varje livsområde poängsätts från 1 (mycket missnöjd, längst in i cirkeln) till 10 (mycket nöjd, ytterst i cirkeln).

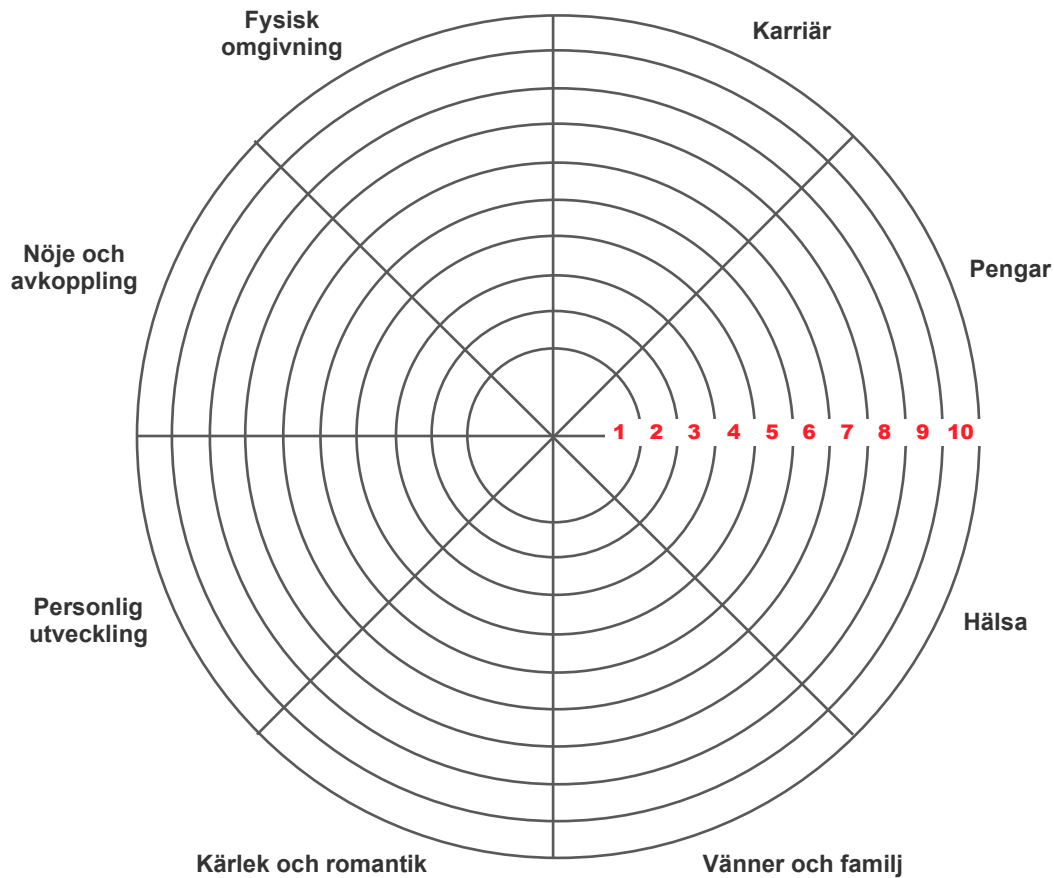
I exemplet nedan har livshjulet följande poäng: karriär (5), pengar (6), hälsa (9), vänner och familj (8), kärlek/romantik (3), personlig utveckling (7), nöje och avkoppling (5), fysisk omgivning (9). Här ser du att den som har fyllt i livshjulet är mest nöjd med sin fysiska omgivning, hälsa, vänner och familj. Mindre nöjd med karriär, pengar och kärlek.



Uppgift 1

Använd figuren på nästa sida och fundera på hur ditt livshjul ser ut just nu.

1. Sätt ett kryss från 1–10 för varje livsområde. Hur nöjd är du med de olika områdena? Tänk både på vad statusen är och om du kan spendera så mycket tid på den som du vill. Om du är osäker på vad de olika områdena betyder, se förklaringen lite längre ned.
2. Om du skrivit ut detta papper, rita en linje mellan kryssen så att de bilda ett hjul. Om du fyller i dokumentet digitalt, tänk dig en linje. Hur kommer det här hjulet att rulla? Finns det områden där du får mycket lägre poäng än andra?
3. Där du har angett höga poäng (7, 8, 9 eller 10); Beskriv vad du har gjort hittills eller gör för att få så höga poäng. Beskriv även vad du behöver göra för att behålla poängen.
4. Där du har angett 6 poäng eller lägre, vad kan du göra för att få högre poäng här? Beskriv vad som krävs för att du ska sätta en högre poäng? Behöver du prioritera mer tid för detta område? Är det något du behöver börja med eller sluta med? Gör mer eller mindre av? Vad är det egentligen som gör att du får så låga poäng?
5. Finns det några områden du bör prioritera att lägga mer tid på? Och andra du borde lägga mindre tid på?
6. Försök sedan att sätta upp några specifika mål för vad du ska ta itu med under de kommande veckorna - vad ska du göra och när ska du göra det?
 - a)
 - b)
 - c)
 - d)


KARRIÄR

Gillar du ditt jobb? Varför? Varför inte? Är det arbete du gör uppskattat? Kommer du att få möjlighet att utvecklas? Jobbar du med intressanta arbetsuppgifter? Går din karriär i den riktning du vill? Jobbar du så mycket eller så lite du vill, har du balans mellan arbete och privatliv?

PENGAR

Har du en sund ekonomi? Tjänar du de pengar du behöver? Har du råd att göra det som är viktigt för dig? Har du kontroll över utgifterna? Har du ekonomiska bekymmer? Har du förtroende för din ekonomi i framtiden?

HÄLSA

Är du vid god hälsa? Har du hälsoproblem eller bekymmer? Är du nöjd med din fysiska kondition och din kropp/vikt? Tränar du tillräckligt och på det sätt du vill? Äter du så hälsosamt som du vill? Sover du tillräckligt? Har du några specifika mål relaterade till vikt, form eller hälsa?

VÄNNER OCH FAMILJ

Vilka är din närmaste familj och vänner? Har du den kontakt du vill ha med dessa? Är du nöjd med din relation till de olika människorna? Får du lägga tillräckligt med tid på de förutsättningar som är viktigast för dig?

KÄRLEK OCH ROMANTIK

Om du är i ett kärleksförhållande, är du nöjd med hur det fungerar? Är du lycklig i förhållandet? Får du spendera tillräckligt med tid på att investera i förhållandet? Är du lyckligare, lika glad eller mindre lycklig än du har varit tidigare? Om du INTE är i ett kärleksförhållande; Hur känner du inför det här?

PERSONLIG UTVECKLING

Vilka kvalifikationer, kunskaper och färdigheter har du? Är du nöjd med dessa? Finns det andra du jobbar mot? Är du på väg att uppnå de färdigheter du vill ha? Läger du den tid du vill utveckla, personligt och/eller yrkes? Finns det några områden du vill förbättra?

NÖJE OCH AVKOPPLING

Får du lägga den tid du vill på hobbyer och fritidsintressen? Vad gillar du att göra? Vad tycker du är roligt, vad ger dig påfyllning och bra erfarenheter? Vad skulle du lägga mer tid på om du hade gott om ledig tid?

FYSISK OMGIVNING

Hur trivs du med din omgivning hemma och på jobbet? Har du ett hem du trivs med? Är din omgivning på jobbet som du vill? Har du den ordning och reda som du tycker om?

Uppgift 2

Livshjulet i framtiden:

Nu är det dags att rita upp ditt framtida livshjul. Om du fick välja, hur skulle det se ut?

1. Hur viktigt är varje område för dig? Sätt ett kryss från 1–10 för varje livsområde i livshjulet nedan.

2. Vad krävs inom varje område för att uppnå de poäng du angett i ditt framtida livshjul?

Karriär:

Pengar:

Hälsa:

Vänner och familj:

Kärlek och romantik:

Personlig utveckling:

Nöje och avkoppling:

Fysisk omgivning:

