

WERKBOEK

Hoe sta jij ervoor?



Geeft inzicht, focus en meer balans

**LIFE COACH KRACHTIG EN MILD
LINDA DONKERS**

Hoe sta jij er voor?

Reflecteren helpt je groeien

Voor veel mensen is het prettig om zo nu en dan een momentje van zelfreflectie te hebben. Deze oefening helpt je in kaart te brengen hoe je ervoor staat op verschillende gebieden in je leven.

Heeft de afgelopen periode mij gebracht wat ik had gehoopt?

Wat heb ik goed gedaan en wat kan ik nog verbeteren?

Op welk punt sta ik nu in mijn leven?

Ben ik tevreden met de mensen die ik om me heen heb?

Krijg ik nog energie van mijn werk, mijn business?

Door zulke vragen aan jezelf te stellen, neem je de balans op van je leven. Dit kan helpen om zelf de regie te houden én geeft je ook de mogelijkheid om na te denken over alle mooie dingen die er nu al in je leven gebeuren.

Het helpt je verder te ontwikkelen en te waarderen wat er al is.

Lijkt jou dat ook prettig?

Doe dan deze oefening met het levenswiel. Het helpt je om de verschillende zaken in jouw leven eens goed onder de loep te nemen. Niet alleen vanuit je hoofd, de ratio, maar ook op dieper niveau. Het helpt je om terug te kijken op je leven en na te denken over hoe je jouw toekomst voor je ziet.

Hoe werkt het Levenswiel?

Het levenswiel is een cirkel op papier die bestaat uit verschillende stukken die de onderdelen uit jouw leven symboliseren. Elk stuk weerspiegelt een belangrijk aspect uit je leven: je carrière, je relatie, gezondheid, enzovoort.

Als het wiel ingevuld is krijg je een beeld van hoe goed of slecht je leven in balans is. Hoe gelukkig we ons voelen hangt meestal samen met de mate waarin we ons in balans voelen. Pas als er een goed evenwicht is kan je leven (net als een fietswiel) goed draaien. En met een groot wiel kun je comfortabeler rijden dan met een klein wiel.

Dus om te bouwen aan het leven dat je wilt leven, is het nodig om in kaart te brengen waar je vandaag staat. Het wiel maakt inzichtelijk welke onderdelen in het leven aandacht en verbetering nodig hebben om balans in je leven terug te krijgen. De oefening dwingt je om vanaf boven te kijken naar de belangrijkste elementen in je leven. Door te voelen en te schrijven kom je erachter waarover je nu echt tevreden bent en waar verbetering wenselijk is. Zo ga je een laag dieper dan je met je hoofd al weet.

In 4 stappen maak jij je eigen levenswiel!

1. Bepaal welke voor jou de belangrijkste levensaspecten zijn.

Kies de 8 of 9 belangrijkste aspecten van je leven. Je kunt de categorieën gebruiken die door de meeste mensen worden gehanteerd, maar je bent uiteraard vrij om eigen categorieën toe te voegen of categorieën weg te laten. De meeste mensen gebruiken de categorieën:

- vrije tijd & hobby's (tijd voor jezelf en leuke dingen doen: voldoende ontspanning, activiteiten, vakantie)
- gezondheid (mentaal & fysiek: rust in je hoofd, vitaliteit, energie, voeding en slaappatroon)
- carrière (werk en loopbaanontwikkeling: daagt deze uit, heb je plezier erin?)
- financiën (de status van je financiële situatie: is deze toereikend, zijn er zorgen?)
- relatie (jouw contact met je partner of op romantisch gebied: geborgenheid, seks, intimiteit)
- familie & vrienden (jouw sociale contacten: je gezin, familie, vrienden, kennissen)

Enkele andere suggesties zijn: persoonlijke ontwikkeling, gezinsleven, zelfliefde, sociaal leven, vrijwilligerswerk, orde & structuur, emotionele balans, sport, leefomgeving...

Wat is voor jou belangrijk?

2. Geef jezelf per aspect een tevredenheidsscore tussen 0 en 10

Als je jouw belangrijke aspecten hebt genoteerd, ga je bij jezelf na hoe tevreden jij op dit moment bent over de verschillende elementen in je leven. Doe dit door zo meteen je ogen te sluiten en in gedachten naar een plek te gaan die je rust geeft, waar jij je fijn voelt. Een bos, een strand, een tuin... Een plek waar jij je prettig voelt. En als je daar bent, stel je dan voor dat er verschillende zitplekken zijn. Elke zitplek staat voor een ander aspect in je leven.

Loop naar de zitplek van het aspect dat bij jou op nummer 1 staat. Ga lekker zitten en voel hoe het met dat aspect van je leven is gesteld.

Hoe voelt het daar?

Voelt het rustig, gestrestst, onrustig, leeg, gezellig, warm, koud?

Ben je alleen of zijn er anderen bij je?

Wat is het eerste dat door je hoofd gaat?

Wat bevalt? Wat mag anders?

Geef de plek een cijfer. Het cijfer dat het eerste in je opkomt.

Maak kort aantekeningen van dit aspect zodat je dat bij de volgende stap makkelijk in je levenswiel kan verwerken. Hier kun je het werkblad voor gebruiken dat je later in dit werkboek aantreft.

Sta op van deze zit plek, laat de energie achter op die plek en geniet weer even van jouw favoriete plek voordat je naar de volgende zitplaats loopt. Ga weer lekker zitten en denk aan het volgende aspect op jouw lijst.

Hoe is het met dit aspect in jouw leven gesteld?

Voel weer even hoe het op die plek voelt, geef een cijfer en ga zo langs alle aspecten van je leven.

3. Teken een leeg levenswiel en vul in

De cijfers die je elk aspect hebt gegeven, teken je in het lege levenswiel (zie bijlage). Heb je meer aspecten? Teken dan zelf een levenswiel.

Vul bij elk vlak één van jouw aspecten en het bijbehorende cijfer in. Het cijfer 0 ligt in het midden van de cirkel en de 10 aan de buitenkant.

Je kunt de 'taartpunten' die ontstaan verder inkleuren in de verschillende kleuren, zo wordt het resultaat nog duidelijker. Je kunt het cijfer ook met een punt in elke taartpunt weergeven en deze vervolgens met elkaar verbinden.

4. Bekijk nu de vorm van jouw levenswiel.

Is het een mooi, groot en rond wiel? Fijn!

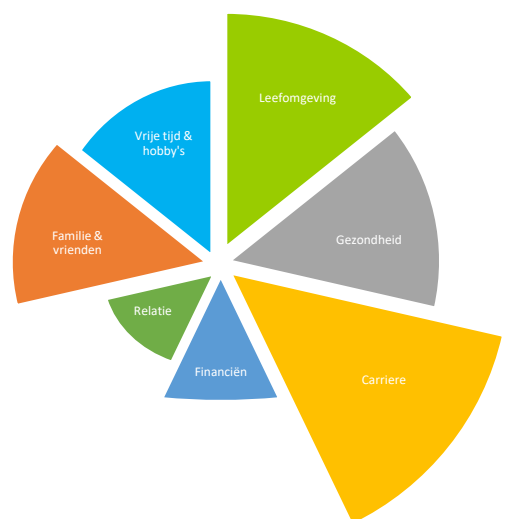
Zitten er veel 'deuken' in of gaf je overwegend lage scores?

Maak je geen zorgen, je hebt alles in je om hierin verandering te brengen.

Je hebt nu in kaart gebracht waar je minder tevreden over bent en welke aspecten aandacht verdienen. Nu kun je een concreet actieplan opstellen dat je helpt een ronder en groter wiel te krijgen. Je leven meer in balans.

Voorbeeld:

De hoge score op carrière levert niet het gewenste financiële resultaat en gaat ten koste van de relatie en vrije tijd & hobby's.



Werken aan een gebalanceerd groot rond wiel

Aangezien je niet alles tegelijk kunt doen, kies je 2 of 3 aspecten uit je wiel die laag scoren en waar je aan wilt werken. Bepaal welk cijfer je wil bereiken en wat nodig is om dat cijfer te halen. Belangrijk is om ook te noteren waarom je die verandering wilt zien en wanneer.

Verdeel je doel vervolgens in verschillende stappen zodat je tussendoor ook doelen behaalt en je steeds progressie ziet.

Zo krijg je een concreet plan dat je zal helpen gemotiveerd te blijven totdat je je doelen hebt bereikt.

Door de oefening regelmatig te herhalen zul je ervaren dat jouw levenswiel steeds groter en ronder wordt en jouw leven steeds meer in balans.

Kortom, wil jij meer balans in je leven, stel het niet uit, maar begin vandaag. Je zal jezelf dankbaar zijn.

Meer balans geeft meer energie, meer regie en meer plezier.

Heb je een vraag? Bel me gerust op 06 39392494

Succes!



Krachtige en milde groet,

Linda

Meer inspiratie, blogs en informatie over coaching en workshops vindt je op www.lifecoachkrachtigenmild.nl

Hoe sta jij er nu voor?

Vrije tijd & Hobby's

Cijfer: ____

Ik heb dit cijfer gegeven omdat:

Leefomgeving

Cijfer: ____

Ik heb dit cijfer gegeven omdat:

Gezondheid

Cijfer: ____

Ik heb dit cijfer gegeven omdat:

Carrière

Cijfer: ____

Ik heb dit cijfer gegeven omdat:

Financiën

Cijfer: ____

Ik heb dit cijfer gegeven omdat:

Relatie

Cijfer: ____

Ik heb dit cijfer gegeven omdat:

Familie & vrienden

Cijfer: ____

Ik heb dit cijfer gegeven omdat:

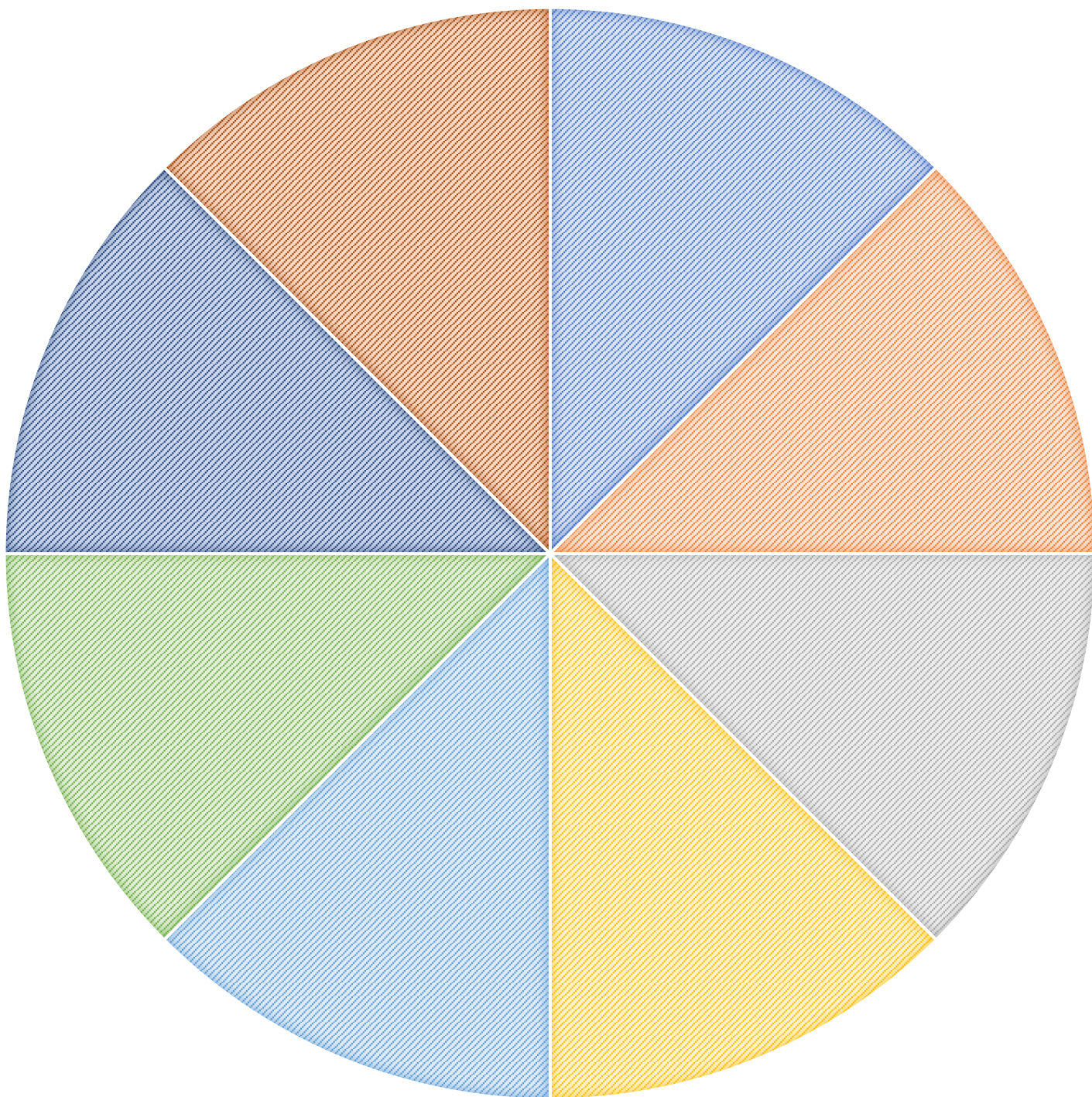
Cijfer: ____

Ik heb dit cijfer gegeven omdat:

Cijfer: ____

Ik heb dit cijfer gegeven omdat:

JOUW LEVENSWIEL



Actieplan

Aspect _____

Het cijfer wil ik ophogen naar: _____

En dat wil ik bereiken op deze datum: _____

Deze verandering wil ik zien en voelen:

Dat wil ik graag omdat:

Als ik dat bereik voel ik me:

Het volgende wil ik daarvoor doen:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Aspect _____

Het cijfer wil ik ophogen naar: _____

En dat wil ik bereiken op deze datum: _____

Deze verandering wil ik zien en voelen:

Dat wil ik graag omdat:

Als ik dat bereik voel ik me:

Het volgende wil ik daarvoor doen:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Wat gun jij jezelf?

Actieplan

Aspect _____

Het cijfer wil ik ophogen naar: _____

En dat wil ik bereiken op deze datum: _____

Deze verandering wil ik zien en voelen:

Dat wil ik graag omdat:

Als ik dat bereik voel ik me:

Het volgende wil ik daarvoor doen:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Aspect _____

Het cijfer wil ik ophogen naar: _____

En dat wil ik bereiken op deze datum: _____

Deze verandering wil ik zien en voelen:

Dat wil ik graag omdat:

Als ik dat bereik voel ik me:

Het volgende wil ik daarvoor doen:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Wat gun jij jezelf?