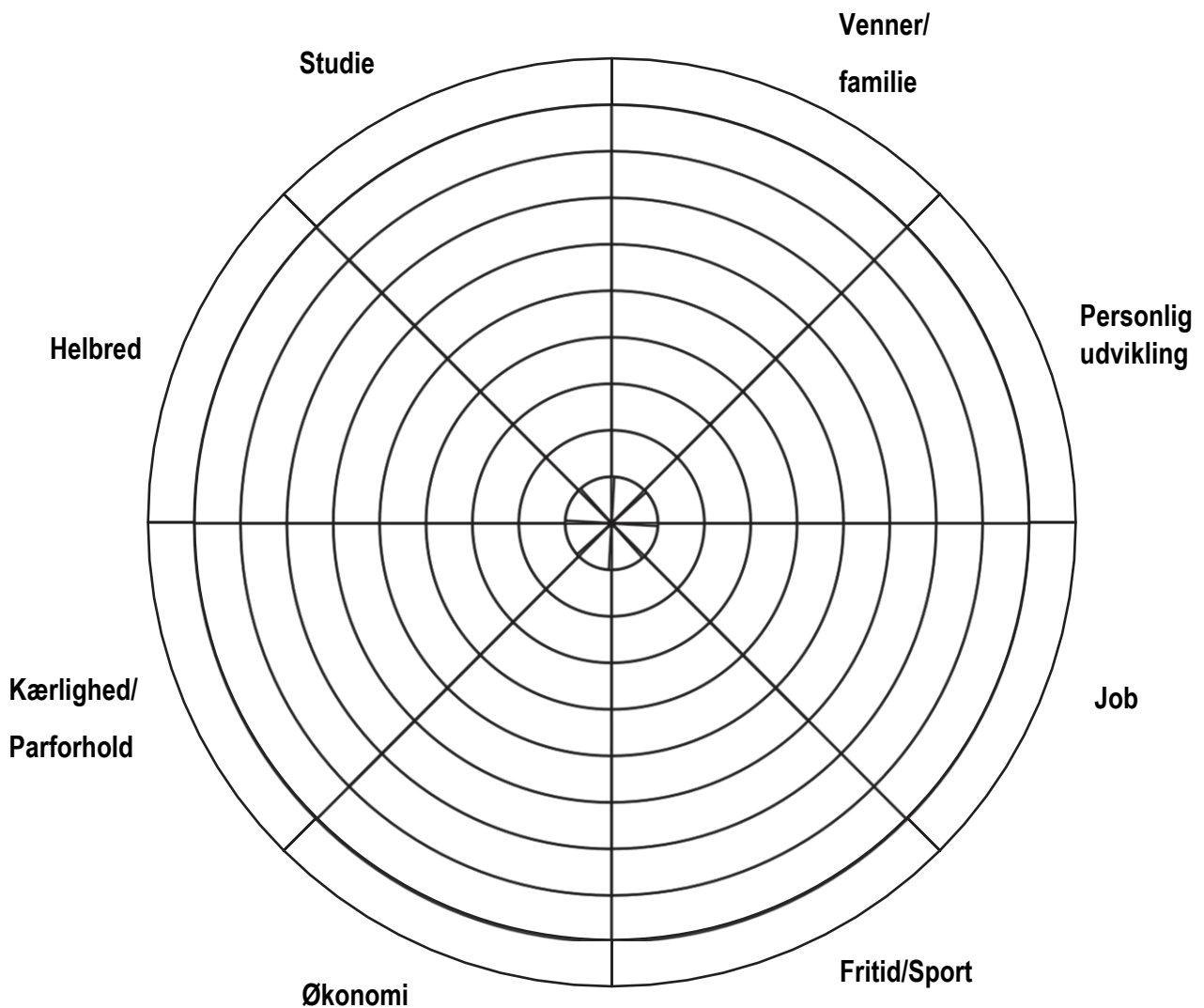


LIVSHJULET



Sådan udfyldes hjulet:

Start med at spørge dig selv hvor tilfreds du er lige nu inden for hvert af de forskellige områder i dit liv. Dette farver du i hjulet fra en skala fra 0-10, hvor 0 er 'ikke tilfreds' og 10 er 'rigtig tilfreds'. Det er vigtigt at du tager udgangspunkt i hvordan du har det lige nu, og ikke hvordan du godt kunne tænke dig at have det. Jo større hjulet er, og jo mere rundt det er, jo mere helt er dit liv og din tilfredshed med områderne i dit liv. Sandsynligvis vil hjulet ikke være helt rundt eller maksimalt udfyldt - det er helt normalt. På de områder der scorer lavest, kan du overveje om du kan gøre noget for at øge din tilfredshed med området. (Kilde: Tæm din stress, Tine Tangdal 2014)