

## Livshjulet

### Område: **Insikt**

**Syfte:** Har du svårt att hitta balansen i vardagen och att det är svårt att få tiden att räcka till. Ditt liv består av många delar och varje del behöver sitt eget utrymme för att det ska rulla fram friktionsfritt. Vilka delar är viktiga för dig? Hur ser det ut i ditt liv? I den här övningen kan du ta reda på det.

Livshjulet är ett verktyg som kan användas för att få en visuell bild av ett nuläge och se vad man behöver förändra. Tänk dig livet som ett hjul som ska rulla, om det ska rulla på ett bra sätt gäller det att de olika delarna i hjulet är lika stora. Genom att analysera nuläget med hjälp av livshjulet så ser man var obalanserna sitter och det blir lättare att gå vidare och bestämma sig för vad man vill förändra.

#### 1. Dela in ditt livshjul i olika bitar

Varje "tårtbit" representerar en viktig del av ditt liv - just nu. Du väljer själv vilka delar. Till exempel hälsa, relationer, ekonomi, familj, skola, egen tid, kärlek, fritid, vänner... Förslag till områden finns i arbetsmaterialet (nedan), vilka kan variera beroende på målgruppen.

#### 2. Fundera över önskvärt läge

Ta till exempel tårtbiten "fritid". Hur ser din fritid ut när den är fylld som du önskar? Gå systematiskt igenom alla tårtbitarna och skriv ner tre konkreta exempel på önskvärt läge för varje område.

#### 3. Hur nöjd är du med varje bit i dag?

Är bitarna fyllda med till 100 % belåtenhet? Känn efter och färglägg från navet och utåt. Ju längre ut mot yttre gränsen du kommer, desto nöjdare är du.

#### 4. Se på helheten - hur ser ditt livshjul ut just nu?

Är ditt hjul runt och balanserat? Vilka delar är i obalans? Vad påverkar vad?

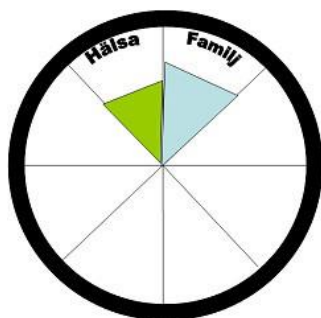
#### 5. Om obalansen finns i delen hälsa - gör även ett hälsohjul

Delarna i hälsohjulet kan t ex bestå av mat, motion, sömn, självkänsla...

På samma sätt kan du jobba vidare och gå in mer i detalj i varje del av ditt livshjul.

#### 6. Gör en handlingsplan för de delar som behöver utvecklas

De exempel på önskvärt läge du skrivit runt hjulet är de konkreta mål du strävar efter. Hur ska du nå dit? Vilka förändringar behöver du göra? Vem kan hjälpa dig? Kan du redan idag planera din vardag annorlunda, skriva in egen tid i almanackan t ex.



Rita in antalet "tårtbitar" som du vill jobba med, 6–8 är lämpligt att börja med. Fyll i hjulet från navet (centrum) och utåt. Ju längre ut mot den yttre gränsen du fyller i, desto mer perfekt anser du det området vara. När du har fyllt i alla "tårtbitarna" kollar du hur resultatet blivit. Följ de 6 stegen ovan.

Det kan också hända att du efter ett par veckor tycker att du satsat för lågt - du ställer högre krav - på ett område och då kan din "tårtbit" plötsligt bli mindre ifylld. Det är helt okej, eftersom det innebär att dina mål blivit djärvare. Du kan fylla ut ett nytt livshjul med jämna mellanrum, exempelvis en gång i månaden, för att sedan se hur din utveckling har gått.

Rita in antalet "tårtbitar" som du vill jobba med, 6–8 är lämplig

Förslag på "tårtbitar" områden

- Karriär/Arbete
- Hälsa och välbefinnande
- Pengar/Ekonomi
- Romantik/Kärlek
- Personlig utveckling
- Fritid, nöjen & rekreation
- Relationer (vänner, familj)
- Fysisk miljö/Boende/Bostad

