

1. Giv de forskellige områder i dit liv karakter. På en skala fra 1 til 10, vurder din **tilfredshed** på de forskellige områder (1 er bundkarakter og 10 er topkarakter)

Personlig udvikling	—	Familie & venner	—
Arbejde & uddannelse	—	Bolig & miljø	—
Sundhed & velvære	—	Fritid & interesser	—
Kærlighed & parforhold	—	Økonomi & penge	—

2. Markér de enkelte områders karakter i skemaet herunder (1 er i centrum af cirklen, 10 er den yderste kant i cirklen). Tegn den relevante cirkelbue kraftigt op.
3. Forestil dig nu at skemaet er et hjul. Hvordan kører dit liv? Bumper det meget? Hvilke områder skal styrkes for at dit livshjul kan komme til at køre bedre? Er det i orden, at det bumper?

