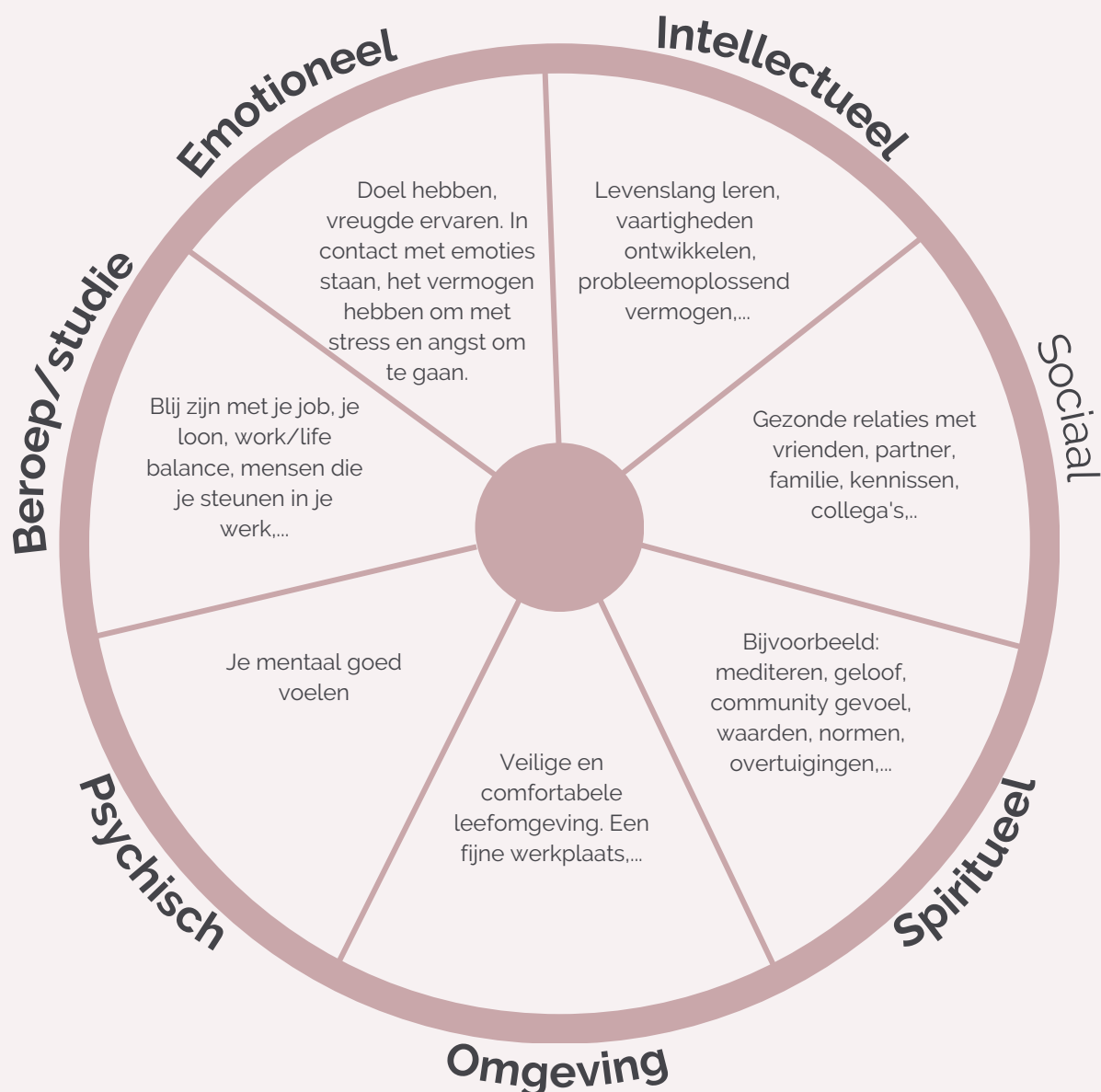


LEVENSWIEL

DE 7 DIMENSIES VAN WELZIJN

Door de tijd te nemen om over elk van deze gebieden na te denken, kun je begrijpen en vaststellen wat jouw leven op dit moment verrijkt en waar veranderingen in levensstijl je algehele welzijn kunnen verbeteren.

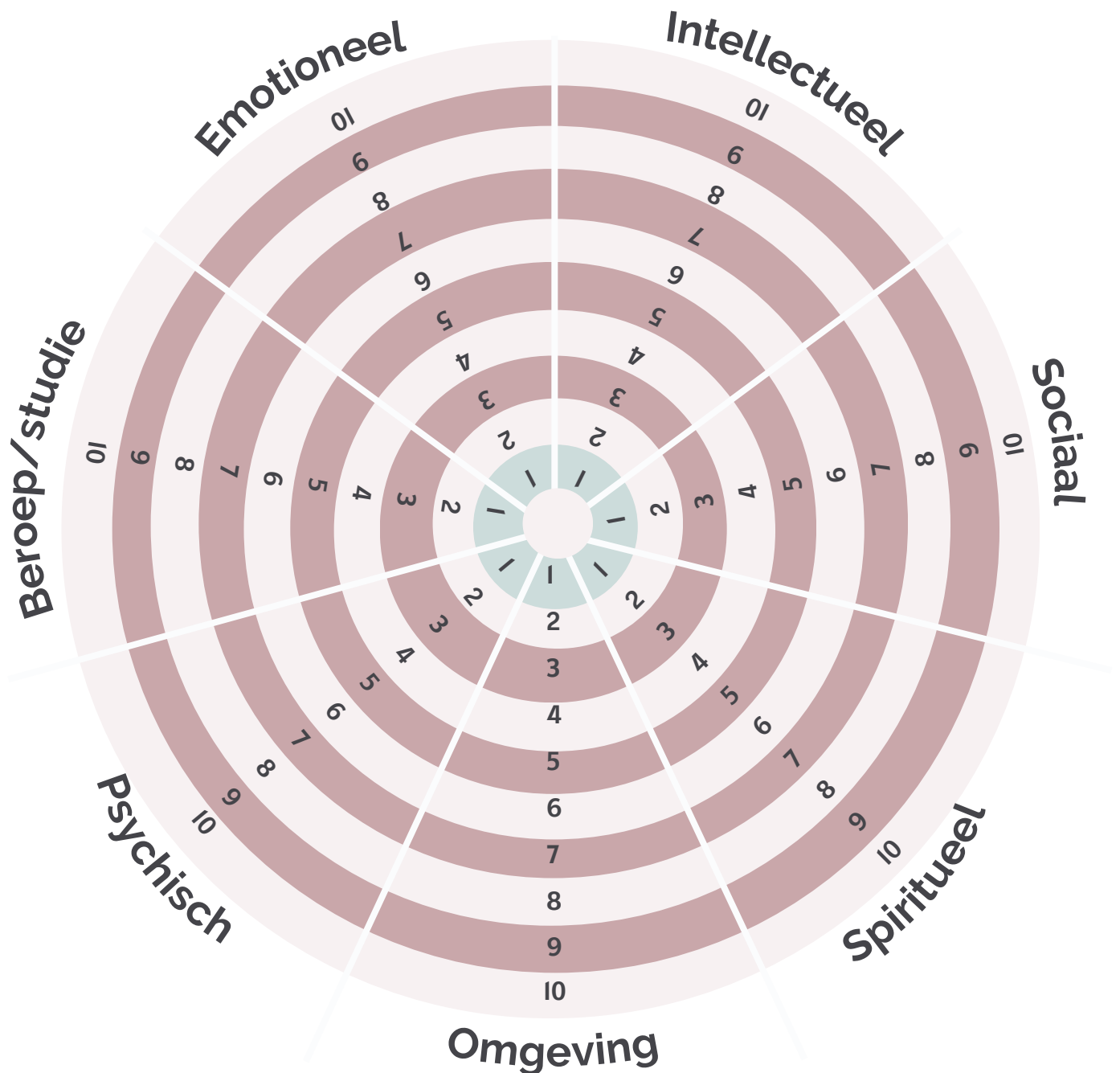


LEVENSWIEL



Hoe je het levenswiel gebruikt

Denk na over alle gebieden van je leven en beoordeel jezelf op een schaal van 1 (kan veel beter zijn) tot 10 (dit is geweldig!) en verbind de punten om een visuele weergave van je leven te creëren. Daarnaast kan je in een andere kleur noteren op welk punt je zou willen staan.



LEVENSWIEL



Noteer per levensdoel de belangrijkste zaken of inzichten:

Geld

Loopbaan

Persoonlijke groei

Gezondheid

Familie en vrienden

Relatie