



Namn: _____ Email: _____ Telefon: _____

Denna analys innehåller 9 områden som, tillsammans, representerar ett sätt att beskriva hela livet. Den här övningen mäter graden av tillfredsställelse inom dessa områden just nu. När du arbetar dig fram i analysen kommer du att hitta områden som du är nöjd med och områden som du kanske vill förbättra. Gradera var och en av påståendena nedan på en skala 1 (Håller inte med) till 10 (Håller helt med). Summera dina poäng för varje område.

Karriär (1 av 9)

1 (Håller inte med) till 10 (Håller helt med)

Jag älskar mitt arbete eller min sysselsättning.	
Jag känner att min talang och mina färdigheter används väl.	
Jag uppskattar miljön och människorna jag arbetar med.	
Jag ser möjligheter för växt och utveckling i det jag gör just nu.	
Jag känner att jag har rätt sysselsättning alt. rätta karriär.	
Totalt	/50

Roligt och rekreation (2 av 9)

1 (Håller inte med) till 10 (Håller helt med)

Jag tar regelbundet den tid jag behöver för att uppleva lek, äventyr och avspänning.	
Jag vet vilka aktiviteter som förnyar och ger mig energi och jag deltar i sådana regelbundet.	
Jag skapar utrymme i mitt liv så att jag kan skapa trivsel för mig själv och andra.	
Jag gör det roligt för mig och andra.	
Totalt	/40

Pengar och finanser (3 av 9)

1 (Håller inte med) till 10 (Håller helt med)

Jag har tillräckligt med pengar för att göra det jag vill och önskar göra.	
Jag tar väl hand om mina pengar och affärer.	
Jag är fri från oro och ångslan över pengar.	
Min finansiella framtid känns stadig och hållbar.	
Totalt	/40

Fysisk miljö (4 av 9)

1 (Håller inte med) till 10 (Håller helt med)

Jag känner att jag får näring och support i min hemmiljö.	
Jag är omgiven av saker jag älskar och som är betydelsefulla.	
Ordningen i min omgivning passar mina behov. (Det gagnar mig.)	
Mina kläder är en tydlig spegling av vem jag är. Jag älskar att ha på mig mina kläder.	
Totalt	/40

Personlig utveckling (5 av 9)

1 (Håller inte med) till 10 (Håller helt med)

Jag är trygg i mina värderingar oavsett vilka omständigheter jag ställs inför.	
Jag närmar mig varje dag som om det vore ett äventyr.	
Jag upplever regelbundet att jag lever ett liv jag älskar och att jag älskar den jag är på väg att bli.	
Jag engagerar mig regelbundet i aktiviteter och lärande som får mig att växa och utvecklas.	
Totalt	/40

Hälsa och välbefinnande (6 av 9)

1 (Håller inte med) till 10 (Håller helt med)

Jag behandlar min hälsa på ett aktivt och produktivt sätt, snarare än som akut krishantering.	
Jag är nöjd med hur jag mår.	
Jag har skapat stödsystem och strukturer som gör att jag kan behålla god hälsa och välbefinnande på ett enkelt sätt.	
Jag är medveten om min konditionsnivå och tar ansvar för mitt fysiska välbefinnande.	
Jag vet vad jag behöver för att skapa god hälsa och vara konsekvent i att behålla den.	
Totalt	/50

Vänner (7 av 9)

1 (Håller inte med) till 10 (Håller helt med)

Jag har tillräckligt med vänner.	
Mina vänner ger mig näring och stödjer mig.	
Jag är en god vän och finns till för mina vänner.	
Jag känner tillit i de relationer jag har med mina vänner.	
Jag älskar och skapar tid för att vara med mina vänner.	
Totalt	/50

Familj (8 av 9)

1 (Håller inte med) till 10 (Håller helt med)

Jag är nöjd med hur ofta jag har kontakt med min familj.	
Ingenting känns dolt i min relation med mina familjemedlemmar.	
Jag är nöjd med den roll jag spelar och vad jag bidrar med i min familj.	
Jag har erfarenhet av att vara i en familj, oavsett om det är mina biologiska släktingar eller inte.	
Totalt	/40

Romans (9 av 9)

1 (Håller inte med) till 10 (Håller helt med)

Jag är öppen för att skapa en intim kärleksrelation.	
Jag hyser inget agg mot och är fri vad gäller tidigare intima relationer.	
Jag är villig att ge mig själv hän i intima relationer.	
Jag skapar romantik i mitt liv.	
Totalt	/40

The Assessment Wheel är utvecklat av Coaches Training Institute och är fritt översatt till svenska av Keller Resursutveckling..

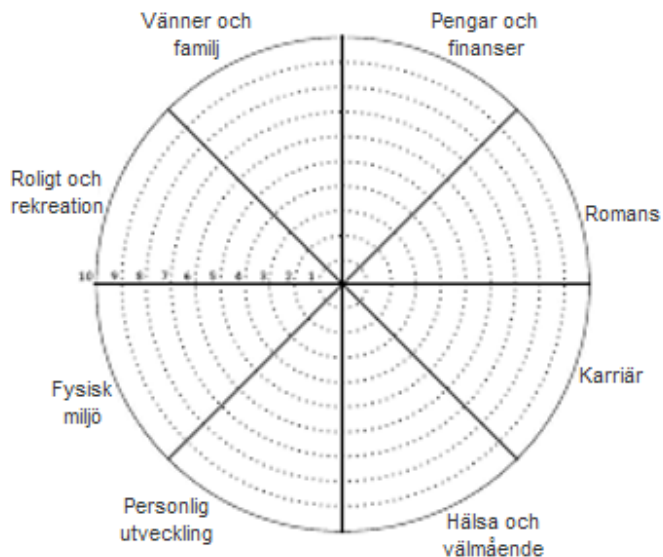


För att få en ögonblicksbild av ditt liv, för över dina totala poäng från sidan ett till tabellen för summor på denna sida och räkna ut % för varje område. Ta sedan procenten och dra en linje i respektive område i det svartvita hjulet. Titta på ditt kompletta hjul. Om ditt liv skulle åka på det här hjulet, hur skumpig är färden då? Svara på frågorna till höger för att hjälpa dig att utveckla din tillfredsställelse och balans.

Summer:

Karriär	/5	=	
Roligt och rekreation	/4	=	
Pengar och finanser	/4	=	
Fysisk miljö	/4	=	
Personlig utveckling	/4	=	
Hälsa och välmående	/5	=	
Vänner	/5	=	
Familj	/4	=	
Romans	/4	=	

I hjulet nedan ska du sammanfoga Vänner/Familj till ett genomsnitt.



Inom vilket område i hjulet vill du mest av allt göra en förändring?

Vad gäller inom detta område i ditt liv just nu?

Vad saknas eller fungerar inte för dig inom detta område?

Vad vill du förändra/skapa inom detta område?