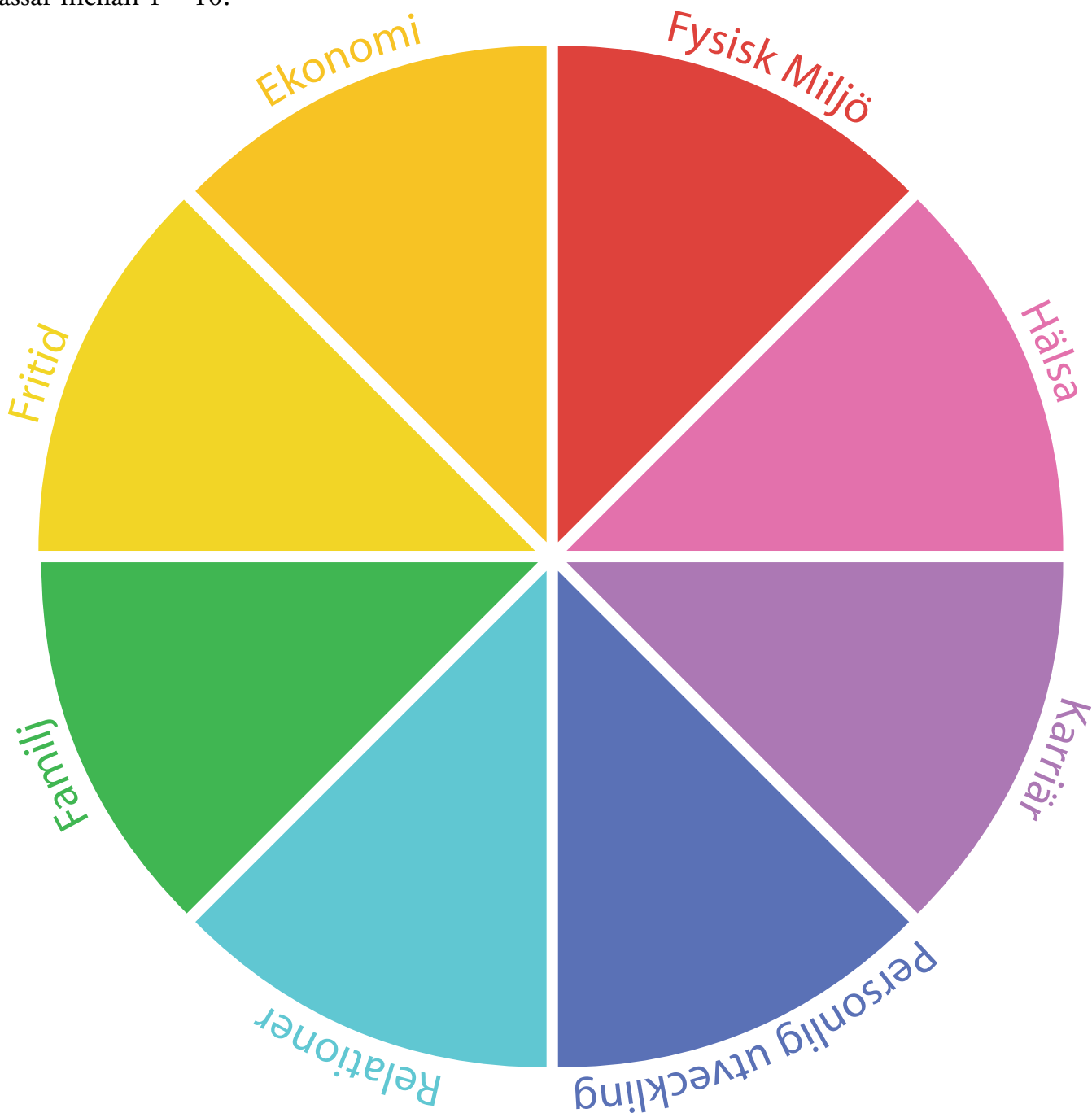


Livets hjul

Varje tårtbody i Livets hjul representerar en viktig del av livet. För att få en helhetsbild kan du reflektera över varje tårtbody var för sig. Dra ett streck någonstans mellan hjulets mittpunkt och yttre cirkel för varje tårtbody. Ju längre ut mot den yttre kanten på tårtbodyen, desto mer tillfredsställd är du med den delen av ditt liv just nu. Ju närmare hjulets mittpunkt du drar strecket genom tårtbodyen, desto mer kan du behöva arbeta på den delen av ditt liv. Sätt gärna en siffra som du tycker passar mellan 1 – 10.



Resultatet blir ett hjul med mer eller mindre kompletta tårtbodyar. Det här underlaget kan du använda genom resten av programmet. Du kan också återkomma till övningen längre fram. Med hjälp av hur du bedömt varje tårtbody idag kan du också se dina framsteg och gradvis se hur Livets hjul förhoppningsvis blir alltmer komplett.