

Oefening: Het levenswiel - Hoe kijk jij naar jouw leven?

Voor veel mensen is het prettig om zo nu en dan een momentje van zelfreflectie te hebben. Heeft de afgelopen periode mij gebracht wat ik had gehoopt? Wat heb ik goed gedaan en wat kan ik nog verbeteren? Op welk punt sta ik nu in mijn leven? Ben ik tevreden met de mensen die ik om me heen heb? Door zulke vragen aan jezelf te stellen, neem je de balans op van je leven. Dit kan helpen om zelf de regie te houden over het leven, maar geeft je ook de mogelijkheid om na te denken over alle mooie dingen die er in je leven gebeuren. Vind jij zo'n moment van zelfreflectie om terug te kijken op je leven en na te denken over hoe je jouw toekomst voor je ziet ook zo fijn? Dan kan een levenswiel (Wheel of life) invullen je helpen om de verschillende zaken in jouw leven eens goed onder de loep te nemen.

Wat is het levenswiel?

Het levenswiel is een cirkel op papier die bestaat uit verschillende onderdelen, de levensgebieden die voor jou belangrijk zijn. Een levenswiel is een tool om vanaf een afstandje te kijken naar je leven. Aan de hand van het levenswiel kan je bepalen welke onderdelen in het leven aandacht en verbetering nodig hebben om balans in je leven terug te krijgen.

De levensgebieden:

Gezondheid

Gezondheid wordt door de meeste mensen gezien als één van de belangrijkste elementen, al dan niet de belangrijkste, in het leven. Je gezondheid bepaalt voor een groot gedeelte of je die dingen kunt doen die je graag wilt doen en in hoeverre jij zelf de regie over je leven hebt. Je gezondheid is daarom erg belangrijk voor de mate waarin je gelukkig bent.

Familie & vrienden

Het is voor een mens belangrijk om sociale relaties te hebben. Je familie en vrienden zijn er voor je in leuke tijden en moeilijke tijden. Je maakt plezier met ze en ze steunen je wanneer je het nodig hebt. Niet zo gek dus, dat mensen met hechte familieleden en/of vrienden langer leven en gelukkiger zijn. Het element familie & vrienden in het leven is dan ook erg belangrijk in het leven en als dit element onvoldoende aanwezig is in je leven, zal dit een negatieve invloed hebben op je geluksgevoel. Je voelt je eenzaam en kan zelfs in een depressie raken.

Liefde & relatie

Naast familie en vrienden is liefde een belangrijk element in het leven van een mens. Lief zijn voor jezelf is het allerbelangrijkst, maar een mens kan niet leven zonder liefde te krijgen van een ander. Dit zie je al aan kinderen; kinderen die opgroeien zonder liefdevolle omgeving, ondervinden hier op latere leeftijd vaak nog problemen van. Liefde geven en terugkrijgen kan gezien worden als basisbehoefte van een mens en komt daarom in het levenswiel terug.

Werk & Carrière

Werk je alleen voor je salaris of heb je ook plezier in je werk. Doe je al lange tijd hetzelfde werk of heb je je verder ontwikkelt en heb je groei doorgemaakt in je loopbaan. Naast dat je

jezelf (en je gezin) kunt onderhouden met je salaris, is het ook van belang dat je je een baan uitoefent waaruit je voldoening haalt.

Persoonlijke Ontwikkeling

Mensen zijn wezens die niet graag stil staan. We halen voldoening uit het ontwikkelen van ons zelf en nieuwe dingen leren. Geen wonder dat persoonlijke ontwikkeling tot het lijstje van de kernaspecten van ons leven behoort.

Financiën

Kom je elke maand geld te kort of twijfel je juist waar je jouw geld in zou kunnen investeren? Geld kan een stressfactor in je leven zijn.

Ontspanning & Vrije tijd

Tijd voor jezelf is belangrijk in de huidige maatschappij waarin we als een gek ons volgeschreven to-do-lijstje proberen af te werken. Het is belangrijk om af en toe even te kunnen ontsnappen aan de drukte en even iets doen om te ontspannen. Dit kan het uitoefenen van je hobby zijn, sporten of gewoon even relaxen. De hoeveelheid vrije tijd die jij hebt, is belangrijk voor je mentale en lichamelijke gezondheid.

Leefomgeving

Een prettige leefomgeving is belangrijker dan je denkt. De omgeving waarin mensen leven, wonen of werken heeft een grote invloed op de gezondheid van de mensen. Dit kan een directe invloed zijn; een slechte luchtkwaliteit is slecht voor de longen. Maar ook indirect; een gevoel van onveiligheid in de omgeving waar je woont, kan op lange termijn stress veroorzaken en stress brengt weer allerlei nare bijwerkingen met zich mee.

Stap 1: Hoe gelukkig ben jij met je leven?

Als jij naar jouw leven kijkt in zijn totaliteit. Hoe gelukkig ben jij **op dit moment**? Welke cijfer zou jij jezelf geven?

Cijfer:.....

Stap 2: Je leven nader bekijken aan de hand van het levenswiel

Je leven bestaat uit verschillende levensgebieden. Nu ga je naar alle gebieden afzonderlijk in je leven kijken. Hoe lopen deze gebieden. Gaat het in dat gebied lekker of wil je juist dat het anders gaat. Het is een goede manier om je leven van dit moment in kaart te brengen en te zien hoe jij er tegenaan kijkt.

Deze 8 levensgebieden zijn afgebeeld in het levenswiel. Ze vormen allemaal een onderdeel van je leven. Elke lijn vertegenwoordigt een gebied. Zo geeft bijv. lijn 1 het levensgebied Gezondheid weer en lijn 2 het levensgebied Familie. Nummer jouw lijnen in het wiel.

Geef voor elk levensgebied de score aan in het levenswiel. Als je je onderdelen hebt genoteerd, ga je bij jezelf na hoe **tevreden jij op dit moment** bent over de verschillende gebieden in je leven en geef deze los van elkaar een cijfer.

Vervolgens zet je een x op de lijn van het betreffende levensgebied.

De lijn start in het middelpunt, de as van het wiel, en vertegenwoordigt daar een score van 0. De rand oftewel de band van het wiel vertegenwoordigt een score van 10.

Als je alle scores hebt aangegeven op de lijnen (spaken) van het levenswiel, ga dan de kruisjes met elkaar verbinden.

Stap 3: Wat zegt jouw levenswiel?

Als je dit wiel zou laten draaien, wat zou er gebeuren? Draait het makkelijk of moeizaam? Heeft jouw levenswiel een mooie ronde vorm? Dan is jouw leven in balans. Is dit niet het geval dan zijn de elementen niet goed in balans met elkaar. Ieder aspect van het leven staat in verbinding met de andere aspecten. Welk levensgebied vraagt om verandering in je leven? Wat zou dat betekenen voor de andere levensgebieden? Ga eens bij jezelf na welke elementen jou uit balans brengen en bedenk hoe je de komende tijd meer aandacht aan deze elementen wilt besteden. Maak dit plan zo concreet mogelijk. Zo is het voor jezelf duidelijk waar je naartoe wil en hoe je dit doel in kleine stapjes gaat bereiken.

Stap 4: Visualiseer jouw toekomstige leven

Stel je nu voor dat de verandering die je wil aanbrengen in een levensgebied al gerealiseerd is. Dat je je doel bereikt hebt en de gewenste situatie er al is. Je geeft een 9 of 10 als score, omdat dit levensgebied er nu uitziet zoals jij graag wil. Hoe voel jij je dan? Welke gevoelens komen naar boven.

Zie jezelf in deze situatie. Stel je voor dat de situatie al zo is en schrijf je gevoelens op.

Gevoelens:

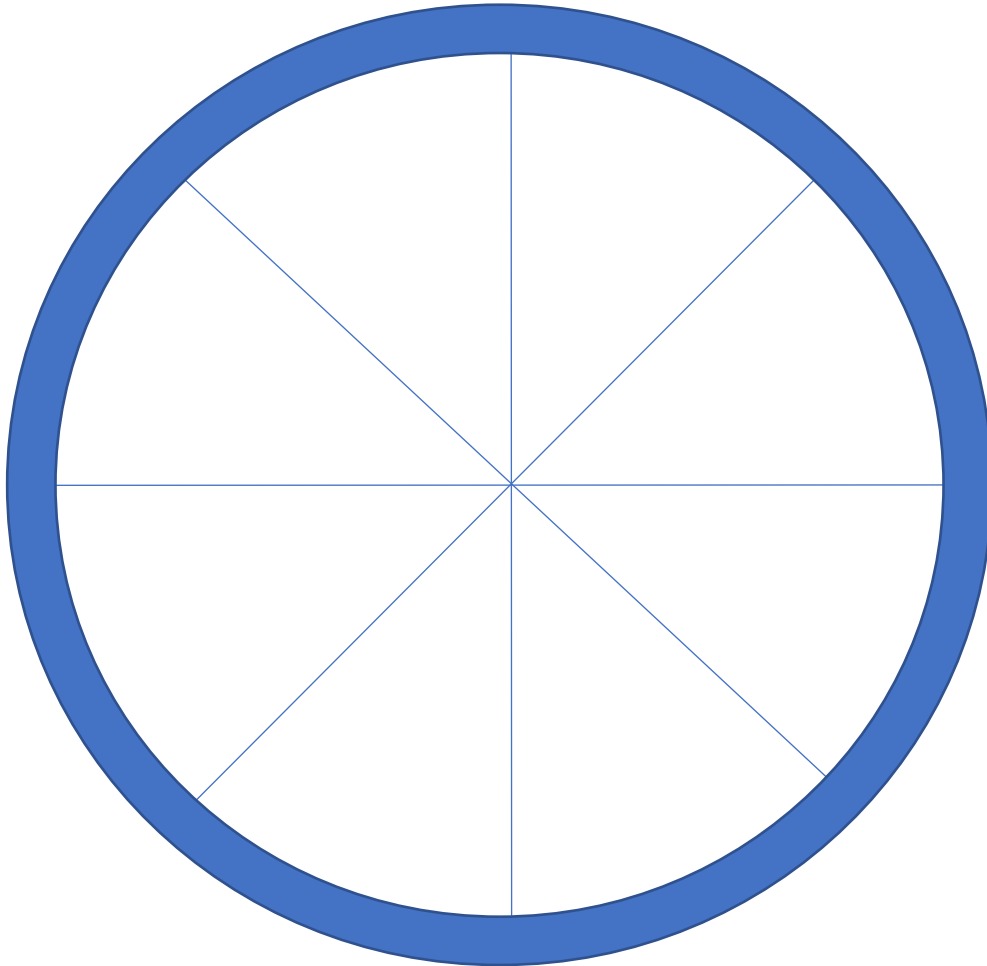
.....

.....

Stap 5: Veranderen begint bij jezelf

Neem nu dit levensgebied waar je aan wil werken de komende periode. Stel je iedere dag de ideale situatie in dit levensgebied voor. Stel je voor hoe het is om 100% tevreden te zijn in dit gebied. Neem er iedere dag 5 tot 10 minuten de tijd voor om te voelen hoe het voelt als je in dit levensgebied 100% tevreden bent. Als je namelijk doet alsof het er al is en je een positief gevoel hebt, dan trekt dat positieve energie aan.

Experimenteer hiermee en kijkt wat er gebeurt



Levenswiel