

Het levenswiel

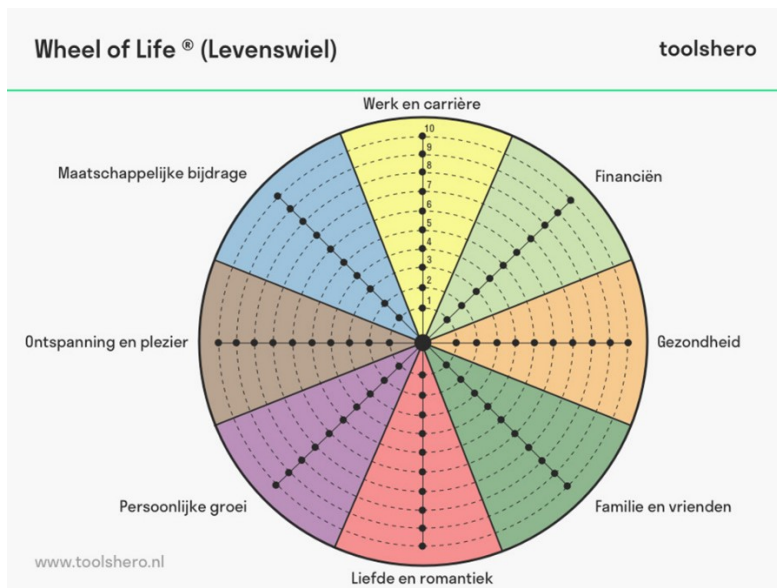
Je toekomst hang af van wat je nu doet
Mahatma Ghandi



Wat is het levenswiel?

Het Levenswiel, laat zien hoe je balans in jouw leven kan brengen. Het komt uit het Tibetaans Boeddhisme en richt zich op acht onderdelen. Deze onderdelen worden ook wel de geluksfactoren binnen het menselijk leven genoemd. (Dit levenswiel mag niet met de Tibetaanse versie verward worden, dat zich meer richt op het bewustzijn van de persoonlijke mentale toestand.)

Het levenswiel wordt vaak ingezet als middel voor coaching en/of het stellen van doelen. In het levenswiel is het de bedoeling om zichtbaar te maken hoe jij jouw tijd doorbrengt en hoe tevreden je bent over de verschillende onderdelen en gebieden die het leven te bieden heeft. Het geeft een vorm van (zelf)reflectie. Natuurlijk is de maakbaarheid van ons leven ook beperkt door onveranderlijke zaken. Dit wiel is een middel om te zien waar je zelf invloed kunt uitoefenen om je beter, meer tevreden en meer in balans te voelen.



Het levenswiel bestaat uit een cirkel, verdeeld in taartpunten die verschillende categorieën vertegenwoordigen die voor jou als mens van belang (kunnen) zijn. Het is mogelijk om categorieën toe te voegen of weg te laten of om bijvoorbeeld Familie & Vrienden te splitsen.

Hoe werkt het? Elke punt van het levenswiel vertegenwoordigt een categorie. Aan elk van zo'n taartpunt kun je een waarde toekennen van 1 (zeer slecht) tot en met 10 (zeer goed).

Het levenswiel

Je toekomst hang af van wat je nu doet
Mahatma Ghandi



Na het invullen ontstaat er een soort spinnenweb en kun je één oogopslag zien, welke onderdelen aandacht nodig hebben en wat jouw levenstevredenheid van dit moment is. Elk onderdeel heeft invloed op het individuele leven van de mens. Door het wiel in alle eerlijkheid in te vullen, kom je erachter naar welke onderdelen wellicht meer aandacht toe kan gaan. Hoe extremer het cijfer, hoe meer er aan die categorie verbeterd kan worden. Bij het invullen van het levenswiel, maakt het niet uit waar je start.

Stap 1. Opstart Maak een sjabloon; een cirkel met daarin de acht taartpunten die de verschillende categorieën vertegenwoordigen. Maak een onderverdeling van 1 (dicht bij het midden) tot 10 (buitenkant cirkel) om daar de scores in te vullen. Je kunt ook online sjablonen van het levenswiel vinden.

Stap 2. Invullen Neem de tijd! En laat je niet afleiden.

1. Werk & Carrière Ben je tevreden over je baan, is het de baan die je voor ogen had of wil je liever een andere richting of nieuwe stap zetten? Levert het werk geluk en bevrediging op? Verdient het werk voldoende voor levensonderhoud?

2. Financiën Is het inkomen genoeg om aan alle basisbehoeften en andere behoeften te voldoen? Ben je afhankelijk van leningen? Heb je geen schulden?

3. Gezondheid Hoe fysiek en mentaal gezond ben je? Hoe voel je je? Kamp je met lichamelijke ongemakken? Sport? Gezonde voeding? Bewegen?

4. Familie & Vrienden Kun je op jouw vriendschappen, familie bouwen en bij hen aankloppen? Breng je tijd door met familie en/of vrienden?

5. Liefde & Romantiek Heb je geluk en liefde gevonden? Heb je een partner, relaties op wie men je kunt bouwen? Enzovoorts.

6. Persoonlijke Groei Hoe ga je om met persoonlijke groei? Sta je open voor nieuwe ervaringen en wil je leren? Voel je je verbonden met de innerlijke en uiterlijke wereld? Religie?

Het levenswiel

Je toekomst hang af van wat je nu doet
Mahatma Ghandi



7. Ontspanning & Plezier Geniet je van het leven? Heb je hobby's, sport? Hoe ga je om met je vrije tijd om?

8. Maatschappelijke bijdrage Help je anderen? Vrijwilligerswerk? Ben je actief bij (sport)clubs, in de buurt of als ondersteuning voor familie (mantelzorg)?

Stap 3. Reflectie

Als je alle scores in hebt gevuld, is jouw levenswiel klaar. Het spinnenweb laat nu misschien verrassingen zien, pieken en dalen of regelmaat.

Bij scores van 8 tot 10 ben je heel tevreden in een specifieke categorie, maar ook in zo'n gebied is er altijd verbetering, beweging, mogelijk.

Bij scores van 5 tot en met 7 ben je redelijk tevreden over een categorie, maar er is ook een kans om tot verbetering te komen en jezelf kleine of grotere doelen te stellen.

Scores van 1 tot en met 4 vertellen dat je niet tevreden bent over dit specifieke gebied. Zoek manieren om de tevredenheid, soms met kleine stapjes, te verbeteren.

Vaak ben je uit het oog verloren dat dit mogelijk is.

De volgende vragen kunnen je hierbij helpen:

- Waarom zo'n lage score op de betreffende categorie?
- Wat is de ideale score voor elke categorie?
- Welke score wil ik behalen na een maand, na 3 maanden, na 6 maanden en na een jaar?
- Welke categorieën scoren minder?
- Welke categorieën zijn van individueel belang om balans te vinden?

De verschillende onderdelen kunnen elkaar positief of negatief beïnvloeden:

Als je alle tijd en energie besteedt aan je werk, heeft dat ongetwijfeld ook een positieve uitwerking op de financiën. Maar in hoeverre ben je dan tevreden over relaties met vrienden en familie? Wat voor gevolg heeft dit voor gezondheid, welzijn en ontspanning?

Juist door naar alle facetten te kijken en ervoor te zorgen dat ze allemaal met elkaar in verbinding staan, kan er meer balans in het leven gevonden worden.

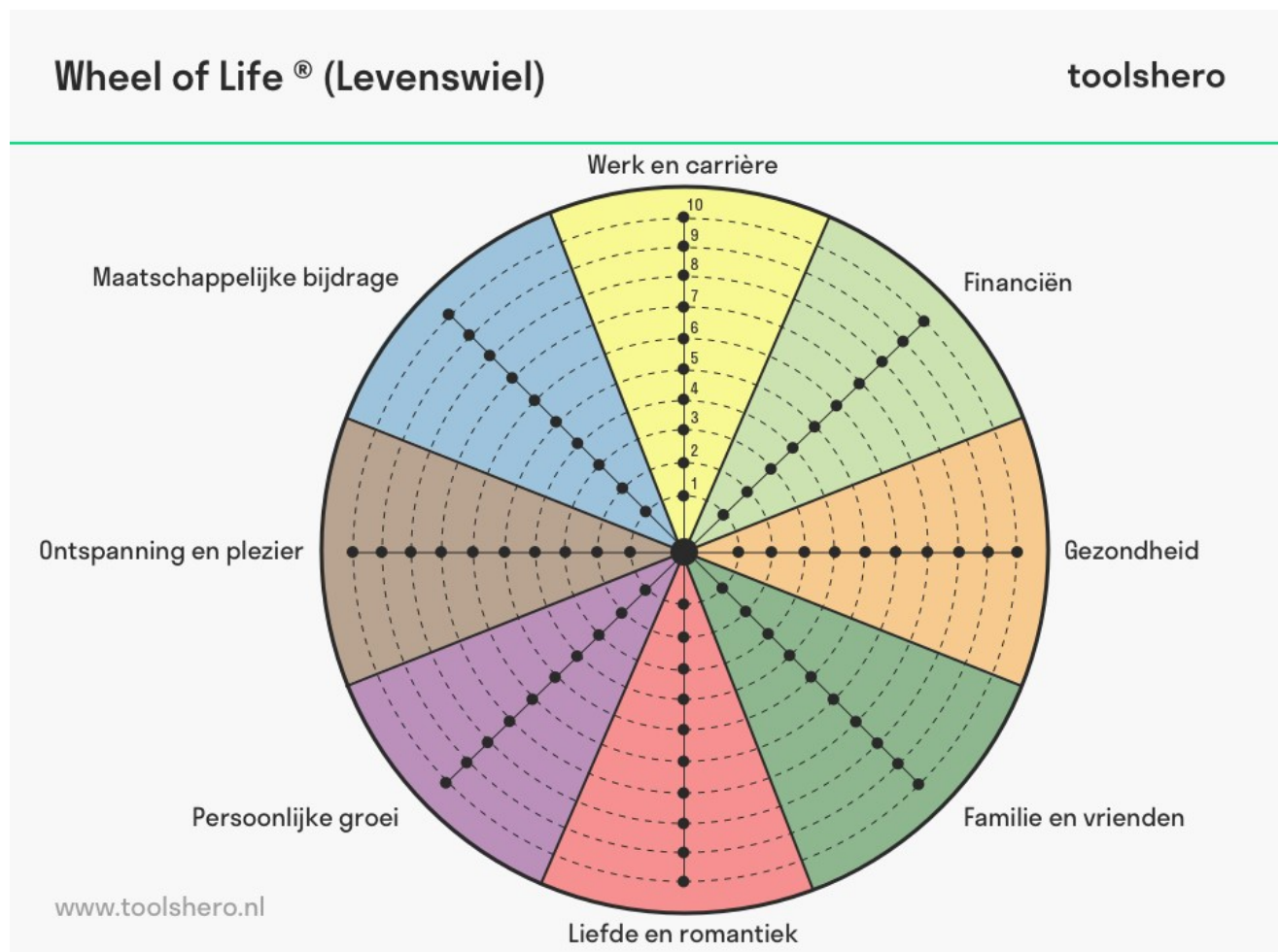
Het levenswiel

Je toekomst hang af van wat je nu doet
Mahatma Ghandi



De sleutel is om het evenwicht te vinden; dat is precies waar het levenswiel over gaat. Het laat je zien waar je op dit moment in het leven staat en vraagt je vooruit te denken en grenzen te zoeken, waardoor het wiel zich uitbreidt en kan groeien.

Stap 4. Actie Door het ingevulde Wheel of Life dagelijks te bekijken, wordt het gemakkelijker om aan verbeteringen te werken. Op die manier kun je je eigen vooruitgang en balans volgen. Niets voor niets...het heeft tijd en doorzetten nodig!



Bron en bewerkt: Toolshero