

Werkboek Waar sta ik?

Het vertrekpunt van elke verandering is het startpunt. Waar sta ik nu. Waar ben ik blij mee en waar niet. Wat verdient meer aandacht en wat kan ik wel even loslaten omdat het daar prima gaat.

Het hulpmiddel dat we hiervoor gaan gebruiken is het levenswiel. Het levenswiel bestaat uit 8 gebieden die gezamenlijk impact hebben op ons leven. Door snel en intuïtief dit in te vullen zie je meteen waar je focus naar toe mag gaan.

Laat me de gebieden toelichten.

Liefde:

Hoe is het gesteld met je relatie. Gaat het goed of niet. Is er een sleur of is er nog volop romantiek. Is er gelijkwaardigheid of cijfer je jezelf helemaal weg. Wat ontbreekt er of gaat het juist goed. Kortom, hoe ervaar jij je liefdesrelatie. En heb je geen relatie, hoe ervaar je dat dan? Ben je happy single of mis je juist die partner.

Gezondheid:

Hoe is het gesteld met je gezondheid? We nemen gezondheid vaak voor lief, totdat we iets breken of ziek worden en beseffen hoe hard we ons lichaam nodig hebben. Zorg je dan goed voor je lichaam? Voel je je fit en heb je een sterke conditie. Of zou je hier juist meer aandacht aan mogen geven. Eet je gezond, slaap je voldoende, beweeg je regelmatig? Iemand die chronisch ziek is hoeft geen lage score te geven. Het gaat hierbij om wat doe je dat binnen jouw vermogen ligt om zo goed mogelijk voor je lichaam te zorgen.

Geld:

Het gaat hierbij niet om je bankrekening maar om je relatie met geld. Hoe ervaar jij je financiële situatie. Is er voldoende? Maak je je zorgen of kan je alles makkelijk betalen. Zou je meer wensen en heb je echt stress of is er voldoende om van te leven en vind je dat ook prima. Kortom hoeveel invloed heeft de financiële situatie op je leven. Beïnvloed en beperkt het je in de mogelijkheden of is het ok zo. (ervan uitgaande dat niemand nee zal zeggen tegen een meer geld.)

Familie en vrienden:

De verbindingen die we hebben met vrienden en familie zou ondersteunend en liefdevol moeten zijn. In werkelijkheid zal het eerder anders ervaren worden. Botsen met je puberkinderen, gekwetst worden door zogenaamde vrienden of de eeuwige bemoeienissen van je schoonmoeder om maar wat voorbeelden te noemen. Bij dit gebied kijk je dus naar hoe ervaar jij je familie en vrienden. Zijn ze er voor jou. Is het geven en ontvangen in evenwicht of sta jij voor iedereen klaar maar andersom....

Persoonlijke ontwikkeling:

Succesvolle mensen zijn altijd bezig met groei en ontwikkeling. Hoe ervaar jij dit? Geef je jezelf een 10 omdat je echt investeert in jezelf. Je wil leren, groeien en ontwikkelen. Of vind je het wel best zo en beschik je over voldoende zelfkennis. Ik benoem hier het uiterste. Maar hoe belangrijk vind jij het in jouw leven en besteed je hier dan voldoende tijd aan is eigenlijk de kernvraag.

Zelfzorg:

Hoe goed zorg je voor jezelf? Neem je tijd en ruimte voor jezelf of ga je altijd maar door. Luister je naar je innerlijke stem, je behoefte, de signalen van je lichaam? Of ben je daar totaal niet mee bezig omdat je to do lijst simpelweg te groot is.

Carrière:

Hoe tevreden ben je over je werk. Haal je er je voldoening uit. Voelt je je gewaardeerd en heb je helder voor ogen wat je ambities zijn. Of heb je momenteel nog geen werk en ben je genoeg bezig om dit wel voor elkaar te krijgen. Overweeg je een volledige carrière switch? Zo ja wat houdt je dan tegen als je het nog niet in gang gezet hebt. Kortom hoe verloopt jouw loopbaan en hoe tevreden ben je hiermee.

Fysieke omgeving:

Hoe woon je? Hoeveel ruimte heb je. Kan je er jezelf zijn. Is er ruimte om je terug te trekken indien je daar behoefte aan hebt. Is het er rustig of is er veel lawaai. Ben je tevreden met de inrichting. Is het een fijne plek om te zijn. Voel je je er veilig. Is het in de juiste omgeving.

Opdracht 1.

Voordatje het levenswiel invult pak je je schrift erbij en noteer per gebied wat er goed gaat en wat beter zou kunnen. Neem hier de tijd voor. Je kan ook per gebied een bladzijde nemen en in de loop van de week aanvullen waar nodig.

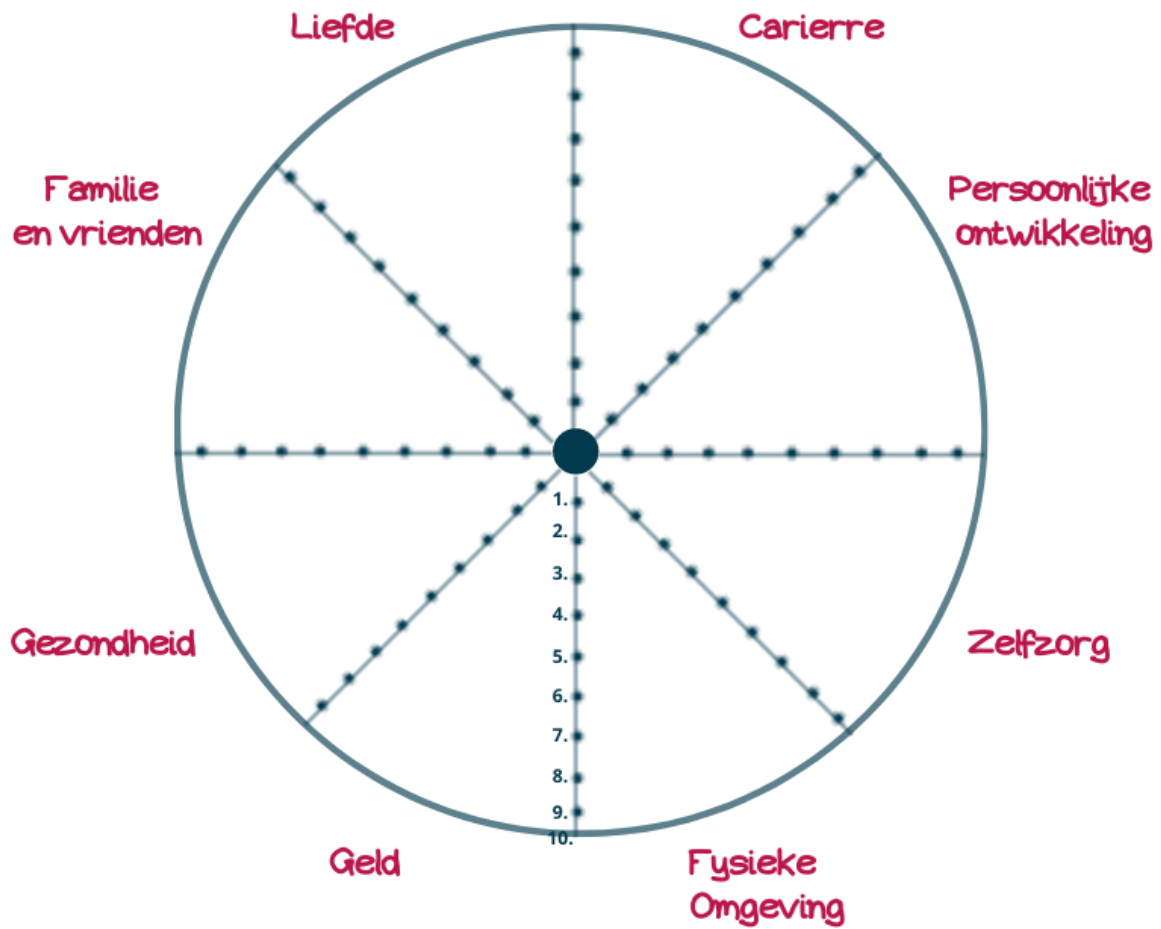
Als je dit gedaan hebt geef je per gebied een cijfer en vul dit in op het levenswiel. Verbind daarna de punten en kleur de taartpunten in. Bekijk hoe jouw wiel er uit ziet.

Als het goed is zie je meteen wat je aandachtsgebieden zijn.

Het zou leuk zijn als je deze wil delen in de facebookgroep. Dit is uiteraard aan jou.

Print (alleen blz3) het levenswiel uit en vul het in.

Levenswiel



Gebied	Cijfer (C)	Verbetering (V)	Motivatie (M)	Prioriteit (VxM)
Liefde				
Carrière				
Persoonlijke ontwikkeling				
Zelfzorg				
Fysieke omgeving				
Geld				
Gezondheid				
Familie en vrienden				

Opdracht 2

Nadat je het levenswiel hebt ingevuld gaan we de motivatie en prioriteit bepalen. Als eerste schrijf je de cijfers op die je per gebied gegeven hebt in de eerste kolom. Daarna geeft je in de derde kolom aan hoeveel motivatie je hebt om het betreffende gebied te verbeteren. Dit doe je door een cijfer te geven tussen de 1 (geen motivatie) en de 10 (enorme motivatie).

In de tweede kolom geef je aan hoeveel ruimte er per gebied is voor verbetering. Dit is 10 minus het cijfer dat je in de eerste kolom hebt gegeven.

Vervolgens bepaal je de prioriteit. Met andere woorden, met welk gebied ga je als eerste aan de slag? Dit doe je door per gebied de ruimte voor verbetering te vermenigvuldigen met het cijfer dat je hebt gegeven als motivatie.

VB: ik heb mijn carrière een 4 gegeven in het levenswiel. De motivatie die ik heb om dit aspect aan te pakken is een 8. De prioriteit bereken ik dan als volgt:

De ruimte voor verbetering is $10 - 4 = 6$

De prioriteit is dan 6×8 (motivatie) = 48

Gebied	Cijfer (C)	Verbetering (V)	Motivatie (M)	Prioriteit (VxM)
Carrière	4	6	8	48



Als je dit vervolgens voor ieder aspect doet en invult in de laatste kolom krijg je heel duidelijk inzichtelijk welk gebied (de hoogste score) je mee aan de slag mag en wil gaan.

En dat is precies wat we deze week willen weten!