

Steg 1

Livshjulet by JF Academy

Livshjulet är verktyget som skapar balans och kartlägger ditt nuläge utifrån alla områden i livet. *Så inget viktigt faller mellan stolarna.*

Verktyget hjälper dig att reflektera över hur livet ser ut idag, vad som skaver och hur du kan uppnå DIN balans.

Det viktiga är att du uppnår DIN balans, inte samhällets, inte dina kollegors, inte dina föräldrars...

Ibland kan det vara svårt att identifiera olika delar i livet och ännu svårare att veta vad vi faktiskt bör lägga vår tid på, men med det här verktyget får du ett system som hjälper dig med just det!

Processen börjar med att fördela ditt liv i olika områden. Börja därför med att skriva en lista utifrån dina olika områden i livet.

Exempel:

- Ekonomi
- Relationer
- Hälsa
- Karriär/Företag/Studier
- Personlig utveckling
- Egen tid

Börja med att göra detta i formuläret [här](#) eller i dina separata anteckningar.

Steg 2

Livshjulet by JF Academy

Fortsätt sen med att enkelt utvärdera ett område i taget genom följande steg:

1. Rangordna var du befinner dig just nu i ett av dina områden genom att sätta en siffra utifrån skala 1-10.

1 = inget är som jag vill att det ska vara.

10 = allt är precis som jag vill att det ska vara!

(Svara spontant utifrån din första känsla)

2. Efter du rangordnat området svarar du på två följdfrågor:

a) Varför gav du dig själv den siffran?

b) Vad skulle krävas för att du ska närma dig en 10:a?

(Här kan du ge dig själv mer tid för reflektion)

Ta sen nästa område genom dessa 2 steg tills samtliga områden är rankade.

Svara genom att fylla i formuläret [här](#)

Steg 3

Livshjulet by JF Academy

Ditt Livshjul

1. Fortsätt nu med att rita en stor cirkel på ett papper framför dig eller använd vårt exempel i mallen på kommande sidor (*finns både en tom mall och en med exempelområden*).
2. Därefter delar du in cirkeln i "pajbitar" med lika många delar som områden i ditt liv.
(*Ex. hälsa, ekonomi, relationer...*)
3. Fyll i "pajbitarna" i ditt hjul upp till din ranking utifrån hur du tidigare rankat dina områden.
(*Se exempel på sista sidan*)

Snyggt jobbat!

Nu när du fyllt i hjulet med alla dina områden i livet så har du nu ditt Livshjul framför dig. Och nu är frågan: **Skulle ditt livshjul gå att sätta på en bil som kör i 100 km/h?**

Eller 200 km/h på Autobahn?!

Eller är det bäst att vi håller oss till epatraktorn?

Svara i formuläret [här](#)

Bonussteg

Livshjulet by JF Academy

Har du något område som är rankat lägre än 5?

Ett område som är rankat lägre än 5 är en signal på att det är här du ska lägga ditt fokus just nu!

(Ibland kan vi lura oss själva och ställa allt för höga, orealistiska förväntningar på oss själva. Reflektera därför över dina utvärderingar genom följande 2 bonussteg.)

Reflektera över följande & svara på:

1. Har du satt för höga förväntningar på dig själv i detta specifika område så du borde sänka dina förväntningar och HÖJA din uppskattning här?

(Höj då även betyget för detta område)

eller.

2. Om du nu tycker att det är sämre än 5 i detta område:

a) Vad kan och vill du GÖRA för att närma dig en 10:a inom det här området?

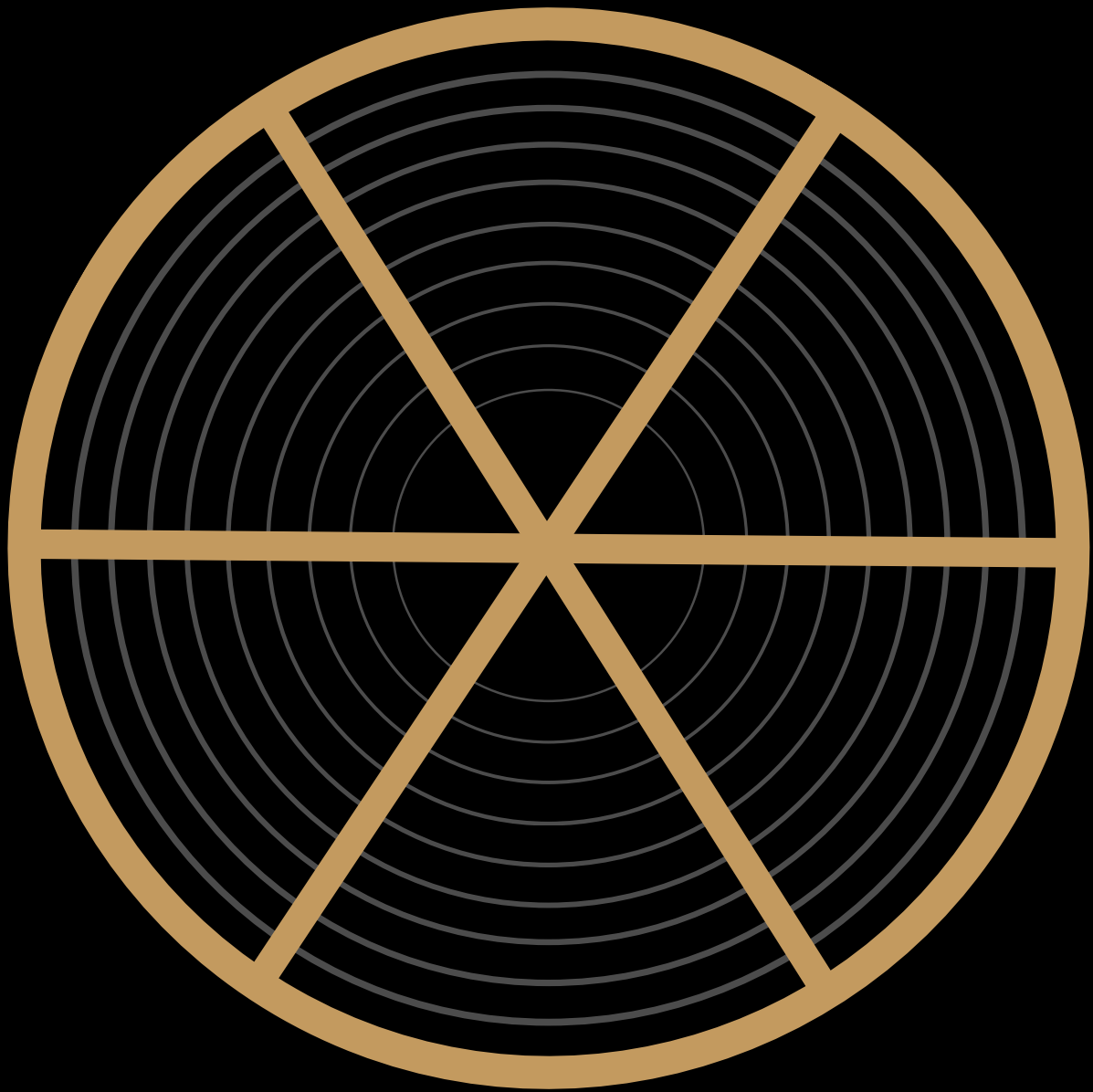
b) Kan du göra det Nu?

(Om inte nu, när kan du göra det?)

Svara i formuläret [här](#)

Livshjulet

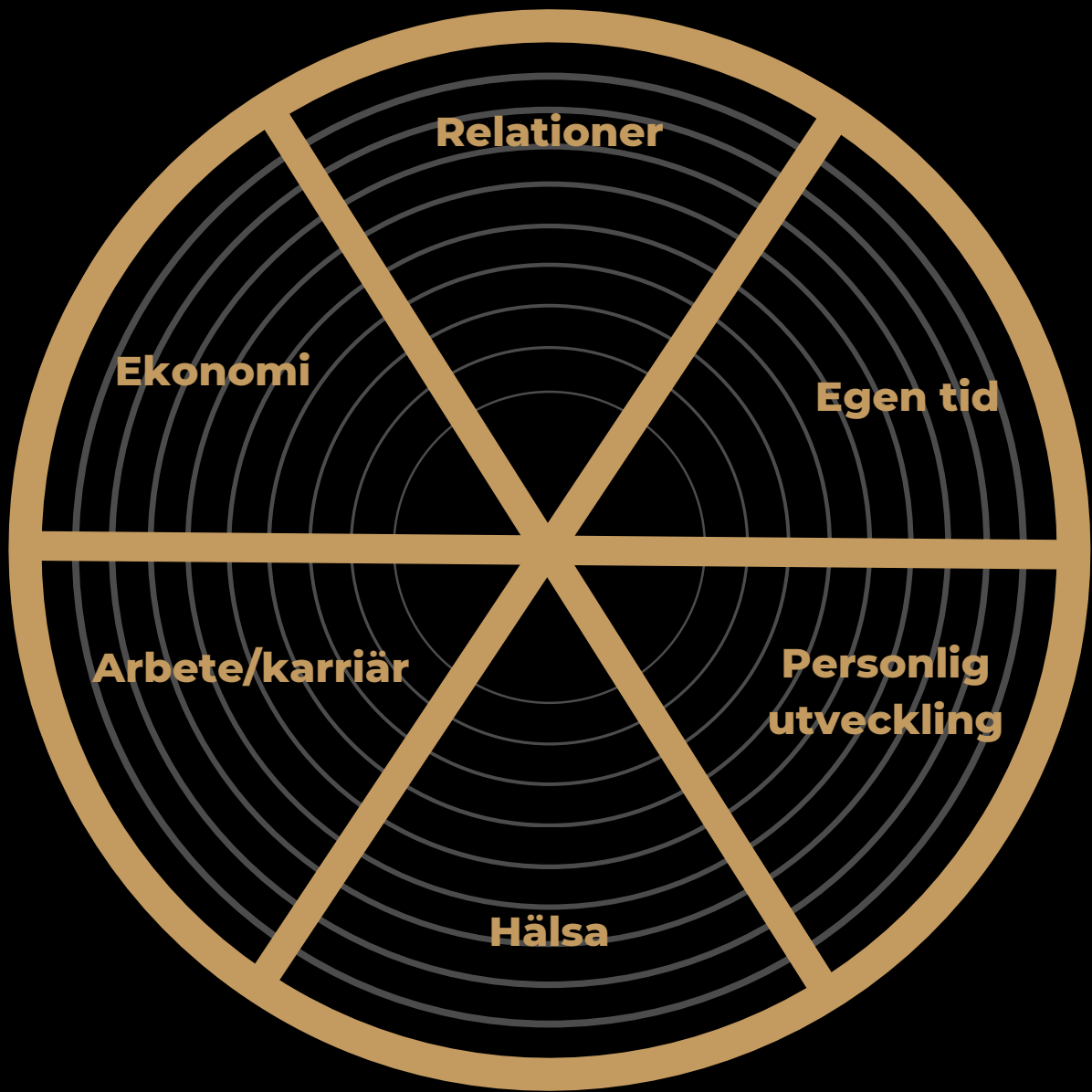
by JF Academy



(mall)

Livshjulet

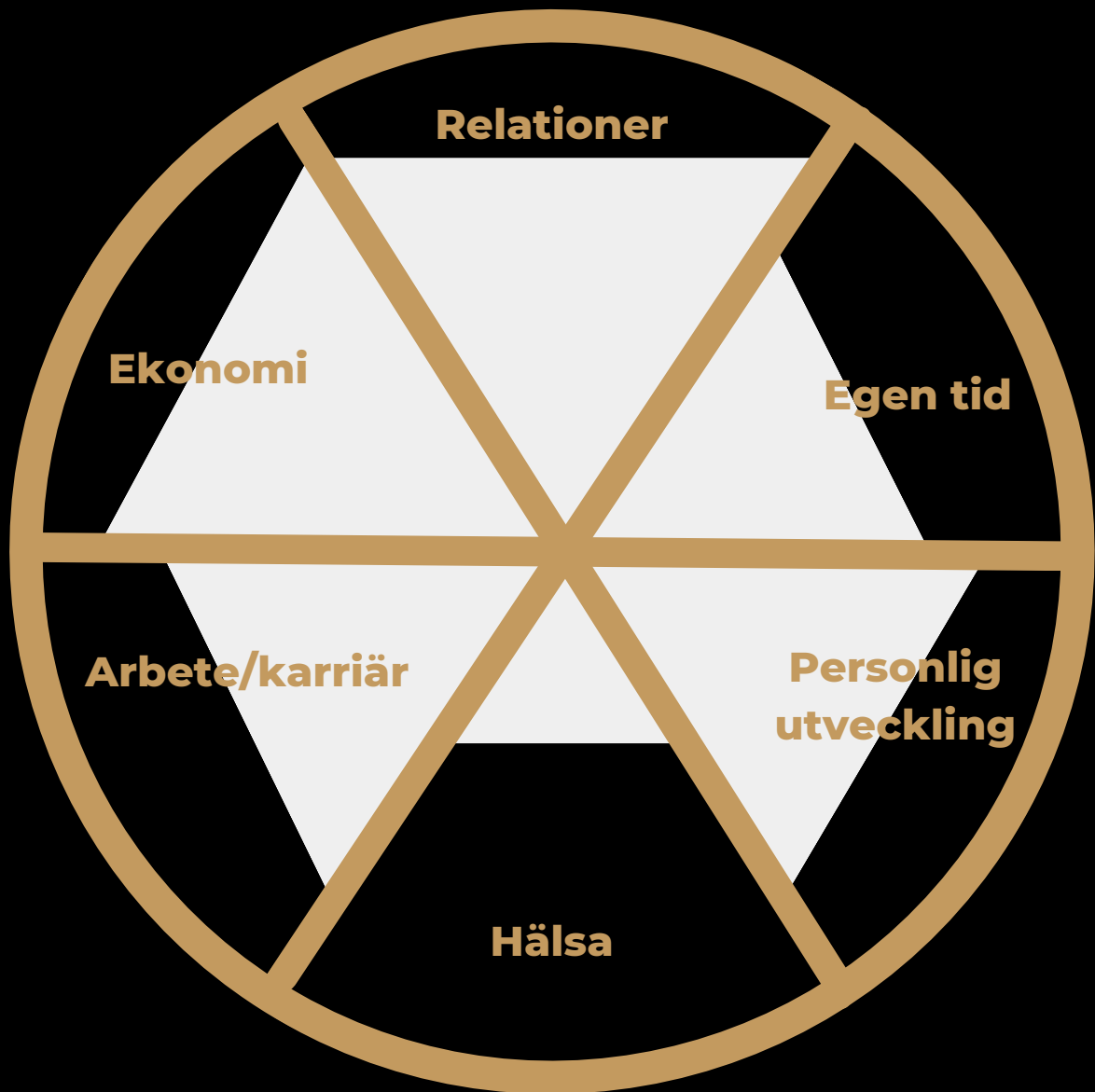
by JF Academy



(exempel)

Livshjulet

by JF Academy



(ifyllt exempel)

Grymt bra!

När du tar action så belönar vi!

Hur gick det?

Tyckte du det var enkelt, fastnade du på något eller tyckte du det var lite jobbigt?

Reflektera gärna över om det vara något område som gav dig mer energi eller om något som gav dig mindre.

Det bästa sättet att också GÖRA det du nu kommit fram till att du borde är att ha någon som håller dig gemensamt ansvarig.

Därför får du idag en present av oss.

Våra samtal kostar vanligtvis mellan 1500-3000kr per gång.

Men du får boka en uppföljning med vår coach Filip för 0kr.

Så vill du tända gnistan? Få upp energin? Och kicka igång det här på riktigt?

Boka din tid här