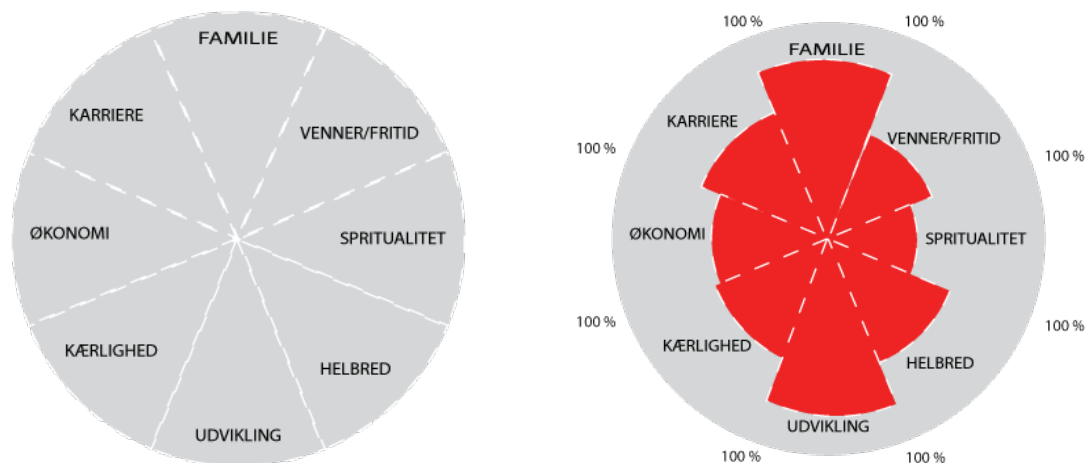


# Dit Livshjul

Livshjulet er det første element i **Det Mentale Kompas**, og fungerer som en metafor på ens eget liv, hvor de 8 områder familie, karriere, venner/fritid, spiritualitet, kærlighed, helbred, udvikling og økonomi indikerer de vigtigste områder i ens liv.

Livshjulet er et værktøj, der bruges til at lave en 360 graders "sundhedstest" på ens eget liv. Det fungerer ved, at hvert område fyldes ud, baseret på, hvor godt det går på en skala fra 0-100 %, hvor 100 % er det optimale.

Efter, at man har udfyldt hvert felt som i eksemplet til højre, får man en indikation af, hvor hurtigt ens livshjul kan køre. Eller sagt på en anden måde, hvor harmonisk ens liv er, og om det er i balance eller ubalance i ens liv.



Denne indikation eller "sundhedstest" af sit liv, om man vil. Det bruges i **Det Mentale Kompas** som en rettesnor på, hvad der kan forbedres, og hvad der går godt, og danner samtidig rammen for hvorledes de andre elementer i **Det Mentale Kompas** virker på ens liv. Dette gør, at man kan finde de "livsstrategier", man benytter i de forskellige områder baseret på de 5 elementer - (Livshjulet, Behov, Konsekvenser, Livsfaser og HHH trekanten).

- Lav dit eget livshjul ved at udfylde skabelonen for livshjulet på næste side og se, hvor "hurtigt du kan køre i dit liv".



# Livshjulet

