

Wellnes wheel

På en skala från 1 (dåligt) till 10 (optimalt), markera din nuvarande hälsonivå på dessa sju viktiga områden.

Namn _____

Datum _____



Andlig hälsa
Är ditt andliga inre liv så som du önskar?

Karriär
Hur väl har du uppnått dina mål när det gäller din karriär?

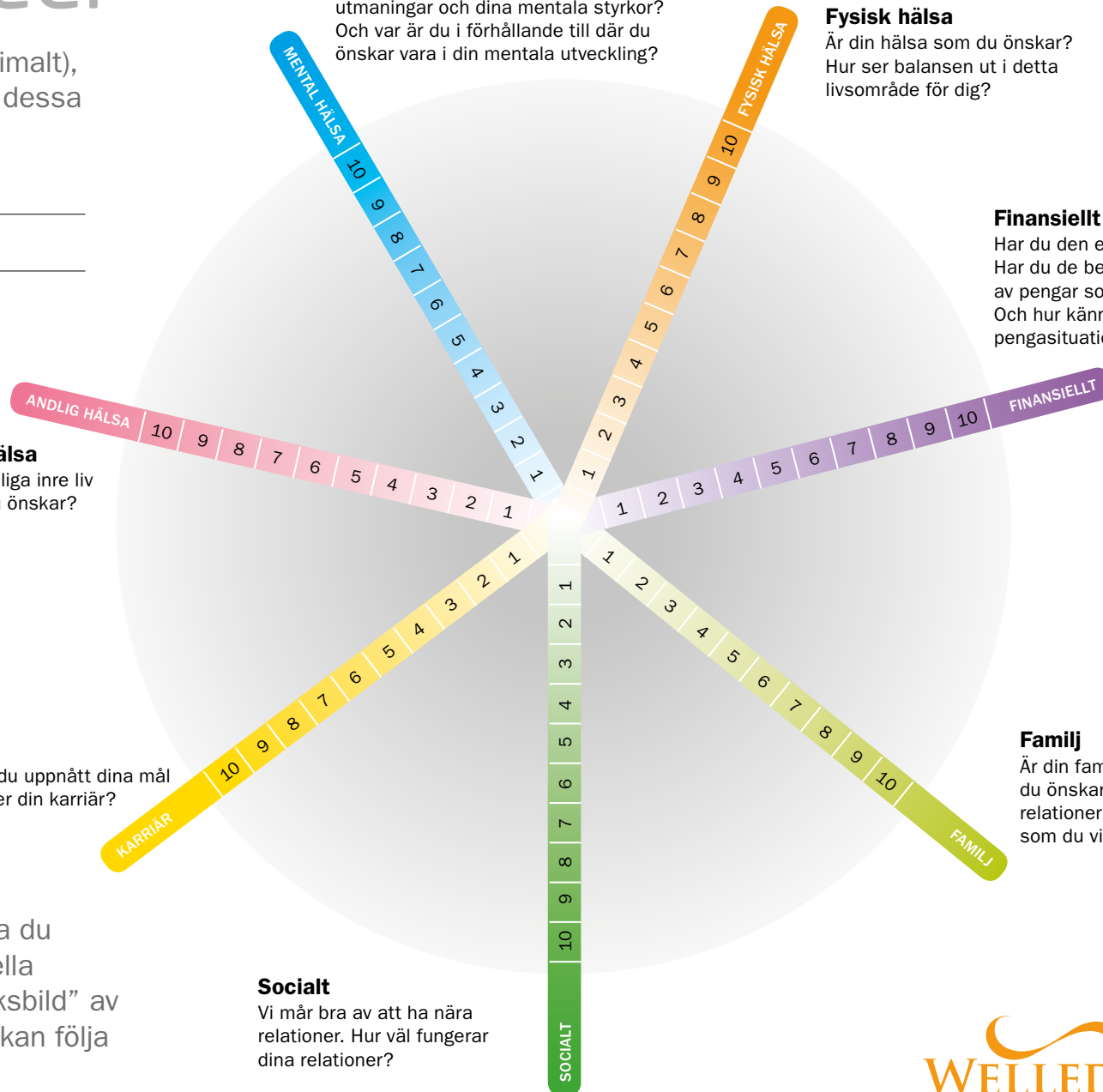
Socialt
Vi mår bra av att ha nära relationer. Hur väl fungerar dina relationer?

Mental hälsa
Hur ser balansen ut mellan dina mentala utmaningar och dina mentala styrkor? Och var är du i förhållande till där du önskar vara i din mentala utveckling?

Fysisk hälsa
Är din hälsa som du önskar? Hur ser balansen ut i detta livsområde för dig?

Finansiellt
Har du den ekonomi du vill ha? Har du de besparingar och flöde av pengar som du eftersträvar? Och hur känner du inför din pengarsituation?

Familj
Är din familjesituation den du önskar? Har du de nära relationer med din familj som du vill ha?



Din hälsa påverkar allt du gör och alla du känner. Vi använder detta konfidentiella kalkylblad för att skapa en "ögonblicksbild" av din beräknade totala hälsa, så att vi kan följa dina framsteg.

WELLEDGE