

Lyckohjulet

På en skala från 1 (oönskat) till 10 (optimalt), markera din nuvarande nivå på dessa sju viktiga livsområden.

Namn _____

Datum _____



Existentiell balans

Hur nöjd är du med ditt liv om idag var din sista dag?
Din känsla av meningsfullhet i livet.

Karriär

Hur väl har du uppnått dina mål när det gäller att bidra med det du önskar och brinner för?

Mental balans

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 balans

Hur mår du i din kropp?
Balans mellan Aktivitet – Återhämtning?

Ekonomisk balans

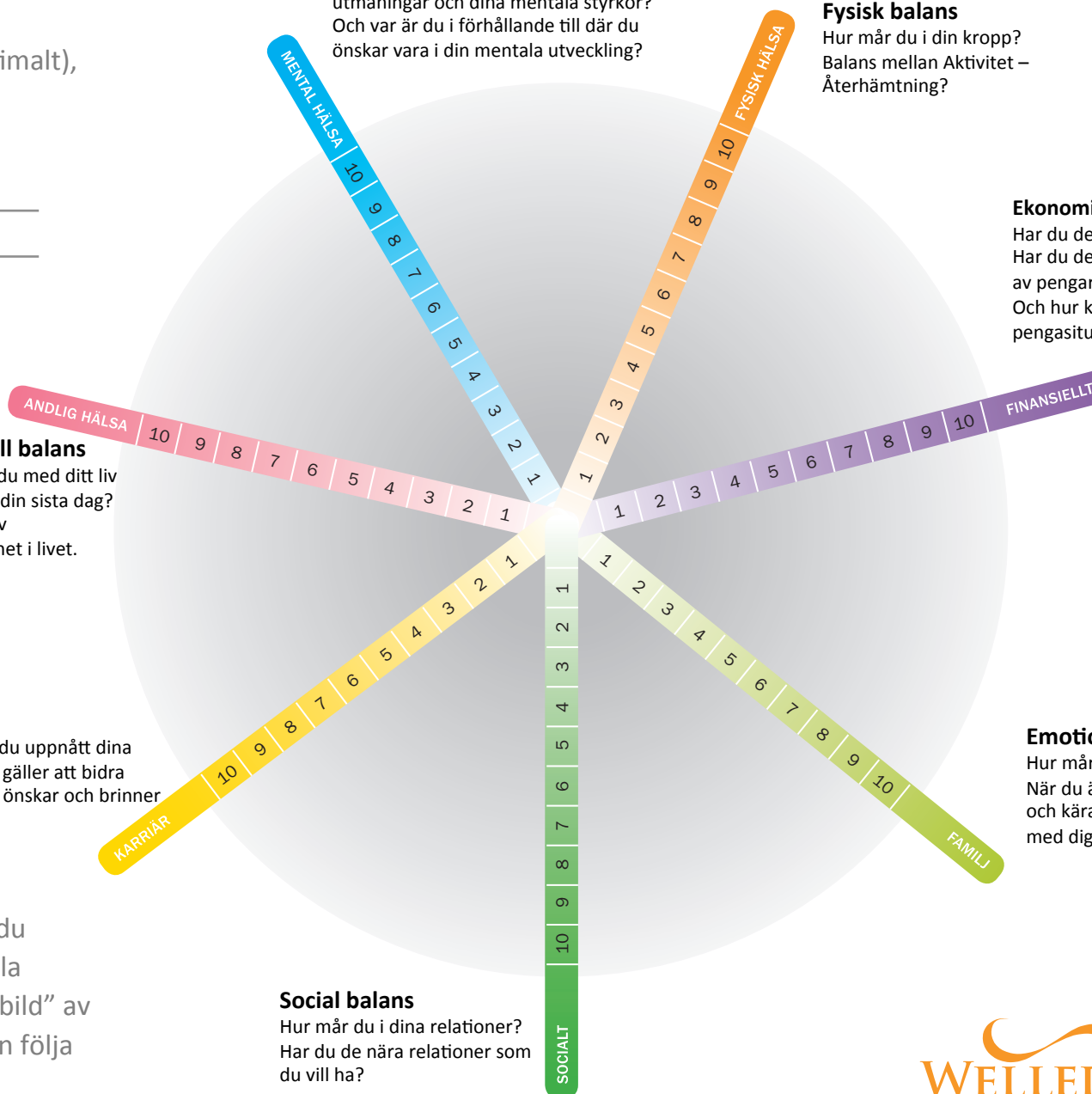
Har du den ekonomi du vill ha?
Har du de besparingar och flöde av pengar som du eftersträvar?
Och hur känner du inför din pengasituation?

Emotionell balans

Hur mår du känslomässigt?
När du är med dina nära och kära och när du är med dig själv enkom.

Social balans

Hur mår du i dina relationer?
Har du de nära relationer 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