# Övning Livshjulet

Nu har ni själva och tillsammans gått igenom era liv genom att reflektera och besvara ett antal frågor. Jag hoppas att ni fått en bättre bild över hur er relation ska se ut framöver och vad som behöver förändras för att nå dit.

Övningen som nu kommer är att ni återigen går igenom era liv men att ni nu fokuserar på balansen/obalansen mellan åtta viktiga delar i ert liv. Även här tänka hur vill ni ha det nu och hur vill ni ha det i en framtid. Livshjulet kan göras innan eller i samband med frågorna ”Se framåt” eller som ett ytterligare steg där ni vidgar livsperspektivet.

Livshjulet, är ett verktyg inom coachning. Övningen är beskriven härunder och kan göras direkt i boken eller med eget anteckningsblock men den finns även att hämta och göras interaktivt på Jämställdhetsbutikens hemsida. Jag rekommenderar att ni gör den interaktivt för att underlätta och ha möjlighet att följa upp och ändra under tid, se förändringar samt för att utöka textruta. Under flik **Interaktivt material** och **rubrik Livshjul** såLogga in med **FAMILJ.** Spara först ner till egen dator för att ni sedan ska kunna fylla i tårtbitarna.

**Gör så här:** Gör övningen var för sig och bedöm ditt eget Livshjul. Hur tycker du att det är med din hälsa och träning? Hinner du med det i den utsträckning som du vill? Hur nöjd eller missnöjd är du på en skala 1–10.

Livshjulet består av åtta tårtbitar där ni bedömer de olika bitarna på en skala från 1 till 10. Där 1 är dåligt och 10 är toppen. Markera den siffra som passar bäst på din situation tex. genom att göra den fet eller med annan färg. *Ställ markören på siffran och markera den, gör sedan ett färgbyte eller dylikt.* Skriv sedan ner varför du gett den siffran och konkretisera vad du gör i dagsläget som innehåller t ex. hälsa och träning. *Rutan kan utvidgas så du får plats med allt du vill skriva.*

Gör du övningen i boken så ringa in siffran eller skriv i anteckningsblock.

Fortsätt så med varje tårtbit!

**Familj** – hur mycket tid umgås du med familjen, både barnen och partnern. Är den tiden tillfredställande? Mår du bra när du umgås med familjen? Hur mycket av tiden är kvalitetstid såsom leka, spela spel, idrotta, ta del av fritidsaktiviteter osv. och hur mycket är plock, städ, mat, läggning osv. Gör en bedömning på skalan;

Familj **–**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Beskriv varför du markerade den siffran:**

**Jobb** – hur mycket tid tillbringar du på jobbet? Eller i jobbtankar, mail eller dylikt hemma? Är du nöjd med din arbetstid? Jobbar du med det du vill? Så länge du vill (utifrån samhällsperspektivet heltid) Är ditt jobb stimulerande eller blir du dränerad på energi/utmattad? Osv. Gör en bedömning på skalan;

Jobb **–**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Beskriv varför du markerade den siffran:**

**Kärlek** – hur mycket kärlek ger du och hur mycket får du? Tänk både från partner och barn. Är du nöjd med den kärleken du ger eller kan du ge mer? Är du nöjd med den kärlek du får eller vill du ha mer? Osv. Gör en bedömning på skalan;

Kärlek **–**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Beskriv varför du markerade den siffran:**

**Ekonomi** – hur är din ekonomi? Har du så du klarar alla kostnader för en månad? Har du så att det räcker till lite mer än bara det nödvändigaste? Delar ni på ekonomin och betalar ni rättvist? Kan du månadsspara till pension, lägga undan till semestern osv. Gör en bedömning på skalan;

Ekonomi **–**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Beskriv varför du markerade den siffran:**

**Fritid** – hur mycket fritid har du? Egentid, med vänner och tillsammans med barnen/familjen? Har du möjlighet att göra de aktiviteter du vill? Är du nöjd eller är du begränsad? Skulle du behöva ha mer tid att ägna åt fritidsaktiviteter och vänner. Osv. Gör en bedömning på skalan;

Fritid **–**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Beskriv varför du markerade den siffran:**

**Personlig utveckling** – har du tid och ork att lära dig något nytt? Gå på en kurs, lyssna på lärande podcast, reflektera och analysera din tillvaro, sitta och diskutera med din partner om annat än vardagen eller på annat sätt som kan vara utvecklande. Osv. Gör en bedömning på skalan;

Personlig utveckling **–**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Beskriv varför du markerade den siffran:**

**Bostad** – Är ert boende kompatibelt med ert leverne? Finns det utrymme för alla i familjen och allas behov? Är den placerad så att det är enkelt att ta sig till jobbet, affären, skolan osv. Eller tar resande mycket av din tid? Känner du dig trygg i hemmet? Osv. Gör en bedömning på skalan;

Bostad **–**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Beskriv varför du markerade den siffran:**

**Hälsa och träning** – hinner du med din hälsa och träning? Kan du träna det du vill, när du vill och hur du vill? Eller får din träning och hälsa vänta tills det blivit lite lugnare? Tränar du med familjen, med partnern eller på egen hand? Osv. Gör en bedömning på skalan;

Hälsa och träning **–**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Beskriv varför du markerade den siffran:**