

Hej

Tusind Tak fordi du vil have et af mine ynglingsredskaber til at, skabe mere overskud i livet.

Det kan bruges på mange måder. Selv bruger jeg det både i mit privatliv. Og som selvstændig til at give indsigt i min forretning.

Redskab er en lille øvelse som på en enkel og let, men alligevel kraftfuld måde, hurtigt kan hjælpe dig tjekke dybere ind i dit liv.

Du får simpelthent øje på din egen dybere sandhed og kan vælge leve ud fra den i stedet.

Det er langt mere tilfredsstillende og gå med din dybere sandhed frem for, at blive hængende ved noget du ikke er tilfreds med.

Du har altså valget mellem at forblive utilfreds, eller handle på den utilfredshed og skabe mere overskud.

Det kan faktisk blive en helt ny livsstil, at spotte hvor du kan skabe mere overskud.

## **Livshjulet**

Øvelsen hedder Livshjulet. Med et Livshjul spotter du hurtigt de områder, der er ude af trit med dig.

Og kan få øje på det du egentligt ønsker og drømmer om i livet.

Og på den du dybest set er. Din sandhed.

Hvis du skal være “heelt” ærlig.

## **Hvad ignorere du?**

Ofte er der noget vi ignorerer, men godt bemærker skurre i baggrunden. Men vi lader som ingen ting.

Eller det er helt åbentlyst at det generere os. Og vi forsøger lukke øjnene.

Når du er ude af trit er der en ubalance. Det stjæler dit overskud.

Det viser dig hvor du er væk fra din kerne, fra dine værdier, - og har brug for at rette ind og komme tilbage på sporet igen.

Med livshjulet får du altså indsigt i, hvor du er i livet lige nu.

Og den tilstand du er i. Hvor du bruger din tid. Og hvad du med fordel kan sætte fokus på lige nu og rette ind efter - så du får mere overskud igen.

Du får et tydeligt udgangspunkt.

Det kræver energi, at ignorere eller lade som om ikke er der. Sæt den energi fri.

Det er godt at lave øvelsen flere gange om året, for du er et andet sted om 6 måneder. Vi udvikler os hele tiden.

## **At kende dit udgangspunkt er væsentligt.**

Ved du ikke hvor du er, så ved du heller ikke hvordan du bedst kommer frem til dit mål, ønske eller drøm.

Står du fx i København og skal til Rom ville du sikkert tage flyveren. Men skal du til Billund og ikke kan lide at flyve, vil bil eller tog være oplagte muligheder.

Forestil dig du ikke ved hvilken by og land du er i, så bliver det mega-svært og træffe nogen beslutning og rykke dig.

På samme måde betyder det noget hvor du er i livet og hvordan tingene står til lige nu.

## **Med Livshjulet får du et øjebliksbillede af dit liv lige nu.**

Når du tegner de livsområder du vælger fokus på, op grafisk, som i et hjul, vil det hurtigt blive tydeligt hvilke livsområder, der er velfungerende, og hvilke der trænger til din kærlige omsorg.

For at livshjulet skal være en hjælp for dig, må du være ærlig over for dig selv når du udfylder det.

Seriøst, det vil ikke være et ærligt billede at arbejde videre fra, hvis du lyver over for dig selv eller forsøger lempe lidt på sandheden.

Du må turde være hudløs ærlig over for dig selv.

Livshjulet skal spejle dit liv præcis som det er nu - hvis du vil have det bedste resultat ud af øvelsen.

Starter du et uærligt sted får du et falsk billede. Og arbejder du videre ud fra det, så vil det ikke give dig det du drømmer mest om.

Når du tager bestik af de forskellige områder, så forsøg at se dem som de er, i et kærligt lys uden at dømme.

Det er hvad det er, og du er på vej til at ændre det til det bedre.

Lad os komme igang - print evt. dette livshjul ud, eller tegn selv et op på et papir.

## **Tjek ind i dit liv...**

1. Skriv de forskellige områder du vælger at fokusere på, ud for hver lagkage del i cirklen. Lav evt. flere lagkagestykker hvis du har brug for det.

Eksemplerne her er områder som dækker generelt:

Karriere/Job. Økonomi. Kærlighed. Familie/Venner. Helbred/  
Sundhed. Fritid/Drømme. Bolig. Spiritualitet.

Brug lidt tid til at tænke over hvert område:

Hvordan står det egentligt til?

Er det det bedste det kan blive?

2. Spørg dig selv ud fra hvert lagkageområde:

Hvor tilfreds er jeg - på en skala fra 1 - 10?

3. På de områder, som er under 8 stiller du dig selv spørgsmålet?

Hvor vigtigt er det her område for mig?

Hvad skal der til for at tallet kommer højere op?

Hvad skal der til for at det kommer helt op på 10?

4. Inddel lagkage området i 1-10 fra midten af cirklen og ud - og optegn dit svar)

5. Når du har været igennem alle områderne, så kik på dit livshjul.

Hvad synes du om det? Hvad er din fornemmelse?

Er der noget som du synes skal ændres?

## 6. Hvad kalder mest på dig lige nu?

Hvad er vigtigst at tage fat på lige nu?

Hvad er mit første skridt?

Hvad kan jeg gøre lige nu?

### **Du har nu tjekket ind i dit liv.**

Jeg håber du har været glad for øvelsen. At den har givet dig nogle indsigter.

Du kan bruge øvelsen på mange måder. Fx kan du bruge den til at skabe endnu mere klarhed over det område du gerne vil løfte.

Er det sundhed, så kan du lave et livshjul over de emner du ved skal til. Søvn, væske, kost, træning, sjov, meditation o m a og så bruger du samme spørgsmål igen.

Hvordan står det egentligt til med ...?

Er det det bedste det kan blive?

Hvor tilfreds er jeg?

Hvad skal der til for at tallet kommer højere op?

Hvad kalder mest på mig?

Hvad er vigtigst at tage fat i lige nu?

Hvad er mit første skridt?

Hvad kan jeg gøre lige nu, idag?

Du finder en kopi af et livshjul lige herunder, som du kan printe ud og bruge. Ellers tegn dit eget - god fornøjelse.

Har du lyst til at dele dine oplevelser med Livshjulet er du velkommen til, at gøre det her på facebook:

Følg dine drømme - Lukket gruppe med alle kan tilmelde sig.

<https://www.facebook.com/groups/508383102606202/?source=unknown>

