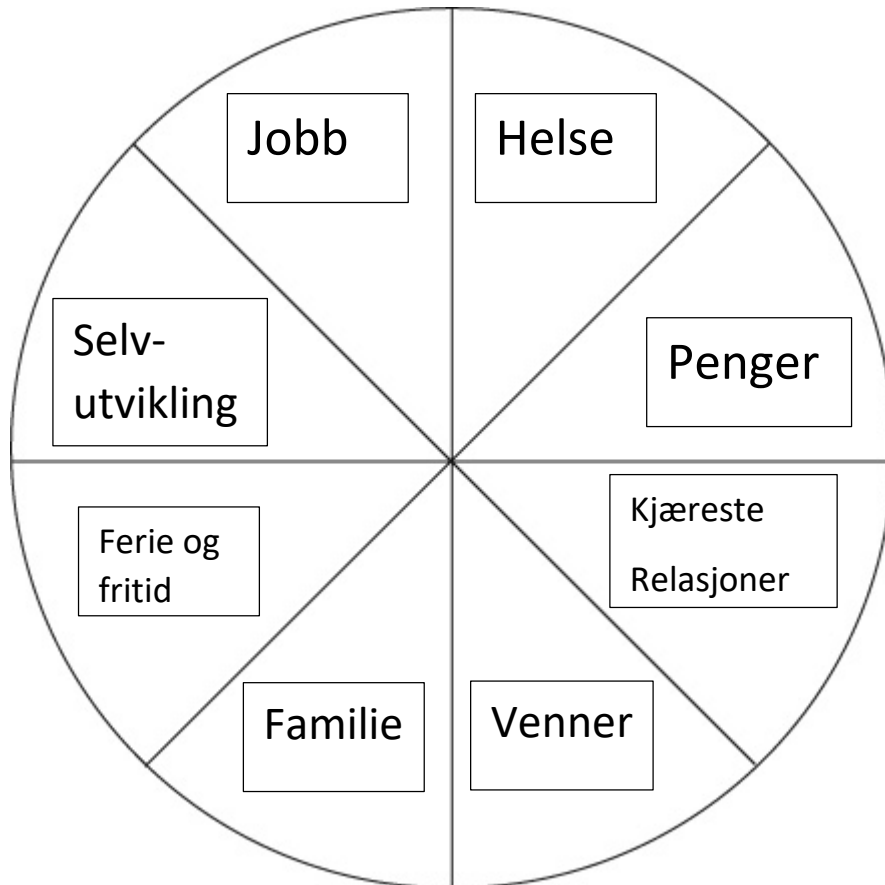


# Livshjulet



For hvert av områdene på hjulet spør du deg selv: "Hvor tilfreds er jeg med hvert av disse områdene i mitt liv slik det er nå?" på en skala fra 1 (ikke fornøyd i det hele) til 10 (superfornøyd) Noter for deg selv hvilket tall du havner på (Bruk det første tallet som dukker opp). I sentrum av hjulet er det 0 og helt ytterst er det 10

**NB!** Det er ikke snakk om hva du synes du burde leve opp til, eller hvor vellykket eller mislykket du tror du framstår i andres øyne. Det viktige er hvor tilfreds *du* er selv, uavhengig av eventuelle ytre krav eller forventninger.