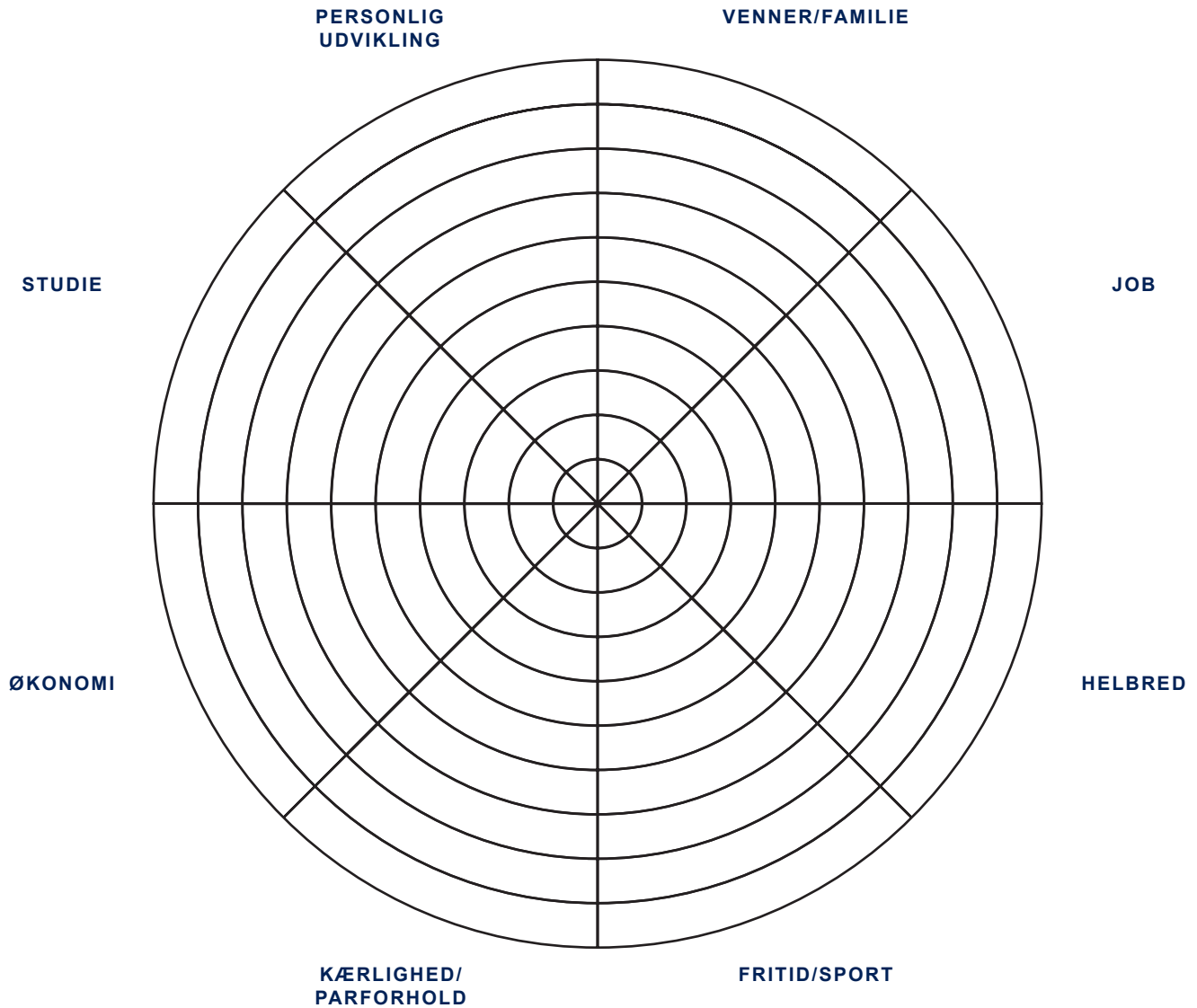


LIVSHJUL



Sådan udfylder du hjulet:

Spørg dig selv hvor tilfreds du er på hvert af områderne i dit liv på en skala fra 0-10, hvor 0 er lavest, og 10 er helt i top. Husk at spørge dig selv, hvor tilfreds du er lige nu - ikke hvordan du kunne tænke dig at have det. Jo større hjulet er, og jo mere rundt det er, jo mere helt er dit liv og din tilfredshed med områderne i dit liv. Sandsynligvis vil hjulet ikke være helt rundt eller maksimalt udfyldt - det er helt normalt. På de områder der scorer lavest, kan du overveje om du kan gøre noget for at øge din tilfredshed med området. (Kilde: Tæm din stress, Tine Tangdal 2014, Indblik)



AALBORG UNIVERSITET

AAU STUDIEVEJLEDNING