



PureNes

# Wheel of Life

Voor meer balans in je leven



# Wheel of Life

Voor meer balans in je leven



Zoek je meer balans in je leven? Het Wheel of Life is een tool die door PureNes gebruikt wordt om je bewust te maken waar je nu staat en hoe je een optimale balans kunt creëren.

## Deze tool geeft je antwoord op vragen als:

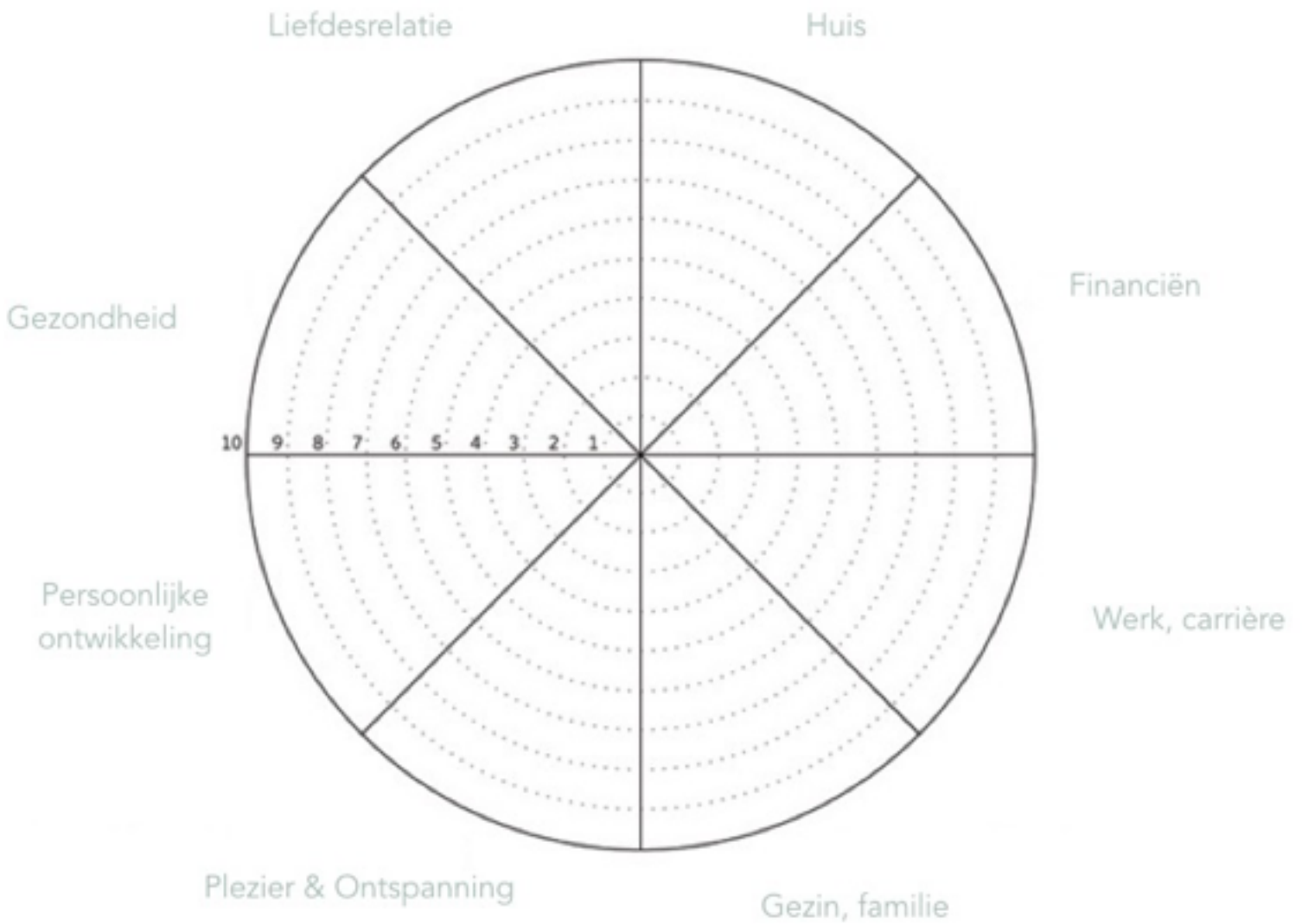
- Waar sta ik nu?
- Welke aspecten in mijn leven wil ik graag zo houden?
- Welke aspecten in mijn leven wil ik graag verbeteren?
- Waar mag mijn aandacht heen de komende tijd?
- Welke vragen stel ik mijzelf?
- Welke doelen stel ik mijzelf?

## Wat heb je nodig om hier zelf mee aan de slag te gaan?

- Print van het Wheel of Life
- Print van dit e-book, in ieder geval de schema's
- Pen en een stift
- Eventueel een notitieboekje om je inzichten te kunnen opschrijven
- Fijne ruimte
- Tijd voor jezelf



# 1. Zelf aan de slag



## 2. Vul het Wheel of Life in



Het Wheel of Life leg je voor je. Het is nog helemaal leeg. Klaar om door jou ingevuld te worden. Het Wheel of Life is ingedeeld in 8 gebieden. Elk gebied geef je een cijfer.

1 betekent dat het 'echt heel slecht' in dit gebied gaat, een 10 betekent 'perfect'. Wees eerlijk naar jezelf!

En voel hoe het voor jou voelt. Het hoeft niet logisch te zijn, en zeker niet sociaal wenselijk. Niks is fout, het gaat om jouw gevoel hierbij.

Om je een beeld te geven: in het onderstaande voorbeeld heeft het gebied 'huis' het cijfer 8 gekregen.



Bij het invullen stel je jezelf de volgende vragen:

### **Huis**

Hoe ziet jouw fysieke leefomgeving er op dit moment uit?

Ben je tevreden met je huis?

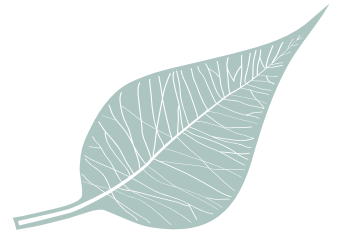
Met de omgeving waarin je woont?

Voel je je thuis?

### **Financiën**

Hoe is je financiële situatie op het moment?

Bij het beantwoorden van deze vraag gaat het niet om de hoeveelheid, maar of je kunt doen wat je wilt doen. Je kunt heel veel geld hebben en toch krapte ervaren. Of helemaal niets hebben en toch kunnen doen wat je wilt.



PureNes

### **Werk, carrière**

Hoe staat het met je carrière op dit moment?

Doe je iets dat je leuk vindt?

Word je er blij van?

Natuurlijk gaat het hier over de gewenste status en groei, maar ook over vervulling en plezier.

### **Gezin, familie**

Hoe is het contact met je familie, je ouders, je broers/zussen?

Zie je ze voldoende?

En je kinderen?

Breng je voldoende tijd door met ze?

En als je er bent, ben je er dan ook echt?

### **Plezier en ontspanning**

In welke mate doe jij dingen die je leuk vindt?

Zorg je goed voor jezelf?

Neem je genoeg ontspanning, genoeg tijd voor jezelf?

Besteed je voldoende tijd aan je hobby's, sporten (als je dat ècht leuk vindt ;-)?

Besteed je genoeg tijd aan vrienden en kennissen?

Hoe zit het met de vakanties en vrije dagen?

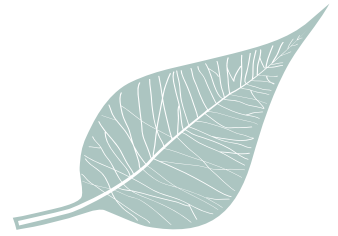
### **Persoonlijke ontwikkeling**

In hoeverre ben je tevreden over je persoonlijke groei?

Hoeveel tijd besteed je aan cursussen, workshops?

Leer je van je ervaringen?

Leer je jezelf steeds beter kennen?



PureNes

### **Gezondheid**

Ben je tevreden als het gaat om je gezondheid?

Voel je je fit, zit je lekker in je vel?

Eet je gezond, zorg je goed voor je lijf?

### **Liefdesrelatie**

Welk cijfer geef je je liefdesrelatie?

Als je een relatie hebt: ben je tevreden over de hoeveelheid tijd die je samen doorbrengt en de dingen die je samen doet?

En ook hier gaat het er niet over of je wel of niet een relatie hebt. Je voelt 'm waarschijnlijk al aankomen: je kan dus een relatie hebben en een onvoldoende scoren of geen relatie hebben en hier heel tevreden mee zijn.

En wellicht heb je zelf ook nog vragen bedacht, schrijf ze erbij.

Zeer waardevol voor de volgende keer.



### 3. Verbind de punten

Als je nu alle gebieden een cijfer hebt gegeven, ga je de stippellijnen volgen en verbind je de gebieden met elkaar. Hieronder zie je een voorbeeld hoe dit eruit zou kunnen gaan zien.



Je hebt nu een ingevuld Wheel of Life. Een blauwdruk van je leven op dit moment.

#### **Hoe smooth ga jij door het leven heen?**

Als je nu naar je wheel of life kijkt, en je ziet het echt als een wiel die je helpt vooruit te komen in het leven. Is jouw rit dan 'smooth' of is het een hobbelig ritje?

#### **Veranderen**

Zoals ik al zei, het Wheel of Life is geen vaststaand iets, maar iets dat je zelf kunt veranderen.

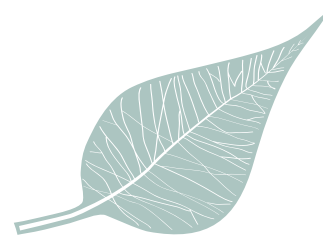
Daarbij zijn de 2 eerder genoemde principes belangrijk:

1. Alles wat aandacht krijgt, groeit;
2. Jij bent de creator van je eigen leven.

Dit betekent dat je dus zelf in staat bent om meer balans in je leven aan te brengen. Maar hoe dan?

## 4. Hoe zou een 10 eruit zien?

Nu je meer inzicht hebt gekregen in waar je nu staat is het tijd om te gaan dromen. Ik nodig je uit om groots te denken.



PureNes

Hoe zou een 10 er voor jou uitzien? En hoe voelt het in de lijf? Vul het schema in:

	Hoe ziet een 10 eruit?
Huis	
Financiën	
Werk, carrière	
Gezin, familie	
Plezier, ontspanning	
Persoonlijke ontwikkeling	
Gezondheid	
Liefdesrelatie	



## 5. Stel een actieplan op

Kijk naar je wiel en stel jezelf de volgende vragen:

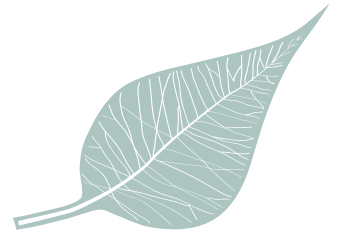
Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik op elk gebied meer tevredenheid ervaar? Stel jezelf tot doel dat je per gebied de score met 1 punt wil verhogen. Welke eerste stap zou je dan nemen?

Stel stappen op die meetbaar en haalbaar zijn. Wees hierbij liefdevol naar jezelf toe. Vind de balans tussen spannend en haalbaar. Te grote stappen kunnen ook verlammen.

Vul het schema in. Eventueel zou je nog een extra stap hiervoor kunnen toevoegen waarbij je met jezelf gaat brainstormen en dat daarbij alles mogelijk is en niets te gek is.



	Cijfer op dit moment	Welke eerste stap neem ik?
Huis		
Financiën		
Werk, carrière		
Gezin, familie		
Plezier, ontspanning		
Persoonlijke ontwikkeling		
Gezondheid		
Liefdesrelatie		



PureNes

## Hulp invoepen

Uiteraard hebben we onze eigen blinde vlekken.

Hebben we zo onze eigen patronen en overtuigingen.

Het kan daarom heel zinvol zijn om op een andere manier naar het betreffende gebied te kijken. Een handige tool hiervoor is modelleren. Binnen de NLP wordt hier gebruik van gemaakt en het betekent dat je leert van de expert.

Zoek iemand in je omgeving die voor jou op een bepaald gebied expert is en vraag hem/haar naar het geheim.

Als we dit vertalen naar het Wheel of Life betekent dit concreet dat je een expert zoekt in het levensgebied waar jij aandacht aan wenst te geven. En je probeert erachter te komen wat maakt dat deze 'expert' zo succesvol is binnen dit levensgebied.

En dan zal het je misschien opvallen dat als je vraagt: Hoe doe je dat? Dat hun antwoord begint met: "Nou, gewoon....." En daar zit het, voor de expert gaat het moeiteloos. En dus zal je moeten doorvragen, elke keer weer. Hoe doe je dat? Hoe maak je tijd vrij? Hoe krijg je inspiratie voor het avondeten? Hoe houd jij je relatie zo liefdevol? Hoe dan?



## 6. Maak het beeldend

Als je je acties hebt gesteld, dan pak je een tijdschrift en ga je intuïtief op zoek naar een plaatje of woord wat past bij jouw beeld van een 10, het liefst één plaatje per gebied. En die hang je op een strategisch punt neer. Zodat je er elk moment aan herinnerd wordt.



### **Note to yourself**

Blijf bij dit hele proces het volgende in gedachten houden:

- Het gaat er niet om allemaal 10en te halen, het gaat om de balans zodat je wiel soepeler zal lopen, waardoor het je minder energie zal kosten. Je rijdt makkelijker door je leven heen.
- Wees je er bewust van dat alle gebieden nauw met elkaar zijn verbonden. Het is onvermijdelijk dat een verandering binnen een van de onderdelen invloed heeft op de andere levensgebieden.



## Tot slot

Het Wheel of Life is een bestaande methode, niet iets dat ik heb bedacht. Van de diverse manieren die er zijn om deze tool uit te voeren, heb ik mijn eigen versie gemaakt. Een versie die voor mij werkt. En hopelijk ook voor jou.

Ik hoop dat je veel plezier hebt beleefd aan het toepassen van deze tool. Het geeft mij altijd weer nieuwe inzichten en duidelijkheid welk gebied er aandacht vraagt. Hoe vaker je het doet, hoe sneller je disbalans herkent. Voor mij een zeer waardevolle tool, daarom deel ik deze graag met je.

Ik ben heel benieuwd of je met deze tool aan de slag bent gegaan en welke inzichten je hebt gekregen. Waar liep je tegen aan? Wat alles duidelijk? Ik hoor het heel graag van je. En hou je mailbox in de gaten, er komen nog een paar vervolgstappen aan.

Mocht je het lastig vinden om de tool alleen uit te voeren, dan kun je deze ook als workshop of als één-op-één sessie volgen bij mij. Kijk voor de actuele data en informatie op: [www.purenes.nl/wheel-of-life](http://www.purenes.nl/wheel-of-life)

En omdat ik geloof in de magie van delen, mag alles uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt worden zonder mijn voorafgaande schriftelijke toestemming. Natuurlijk zou ik het leuk vinden als je mij als bron vermeldt.

Ben je benieuwd naar mijn workshops, individuele sessies, blogs en mijn 'essentials'? Bezoek dan gerust mijn website [www.purenes.nl](http://www.purenes.nl).

x Agnes

