



E-BOG

Livshjulet

Få en bedre forståelse af
hvor dit liv er lige nu og hvor
du skal hen



Hej
Louise
her

Jeg er indehaver af 2care4u hvor jeg, som Metakognitiv Resiliens Mentor, hjælper mennesker, der lever med kronisk sygdom og psykiske sår på sjælen, med at skabe mental frihed og styrke. Gennem en metakognitiv tilgang lærer jeg dem at håndtere overtænkning, stress og usikkerhed, så de kan leve et liv med mere energi, glæde og balance.

SPØRGSMÅL?

kontakt@2care4u.dk

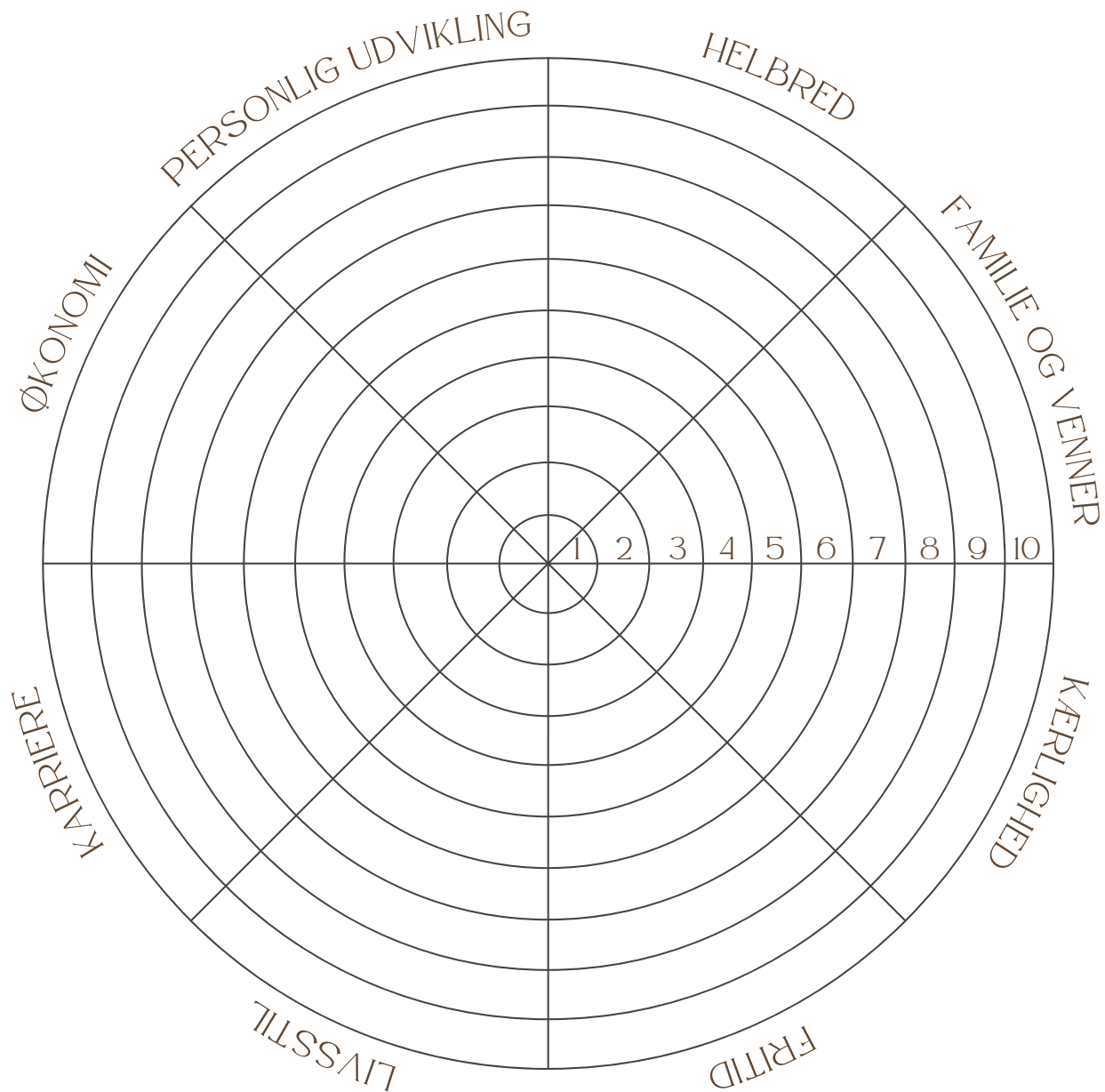
www.2care4u.dk

Facebook: 2care4u

Instagram: 2care4u.dk

LIVSHJULET

LIVSHJULET ER ET FANTASTISK VÆRKTØJ TIL AT HJÆLPE DIG MED AT FORSTÅ HVAD DER SKAL TIL FOR AT GØRE DIT LIV MERE BALANCERET. TÆNK PÅ DE 8 LIVSKATEGORIER NEDENUNDER OG BEDØM DEM FRA 1 - 10, HVOR 10 ER AT DIT LIV PÅ DET OMRÅDE ER PRÆCIST SOM DU ØNSKER DET. DU ER VELKOMMEN TIL AT ÆNDRE I KATEGORIERNE SÅ DE PASSER TIL DIT LIV.



DINE SAMLEDE VURDERINGER

Helbred	Din vurdering	/10	Kræver dette handling?	☐ j ☐ n
Familie og venner	Din vurdering	/10	Kræver dette handling?	☐ j ☐ n
Kærlighed	Din vurdering	/10	Kræver dette handling?	☐ j ☐ n
Fritid	Din vurdering	/10	Kræver dette handling?	☐ j ☐ n
Livsstil	Din vurdering	/10	Kræver dette handling?	☐ j ☐ n
Karriere	Din vurdering	/10	Kræver dette handling?	☐ j ☐ n
Økonomi	Din vurdering	/10	Kræver dette handling?	☐ j ☐ n
Personlig udvikling	Din vurdering	/10	Kræver dette handling?	☐ j ☐ n

Så langt så godt - nu har du et godt overblik
og kan begynde at dykke ned i hver kategori

MÅL

FOR HVERT AF KATEGORIERNE I LIVSHJULET, SKAL DU NU SKRIVE HVAD DER ALLEREDE FUNGERER OG HVAD DU SKAL FORBEDRE. TAG DIG GOD TID TIL AT REFLEKTERE OVER DETTE OG SKRIV DEREFTER ET MÅL FOR HVER KATEGORI. DU KAN OGSÅ BARE UDVÆLGE AT GÅ I DYBDEN MED ET PAR AF KATEGORIERNE.

KATEGORI	HVAD DER ALLEREDE FUNGERER	HVAD JEG SKAL FORBEDRE	MINE MÅL
HELBRED			
FAMILIE OG VENNER			
KÆRLIGHED			
FRITID			



MÅL

GØR NU DET SAMME MED RESTEN AF KATEGORIERNE I
LIVSHULET

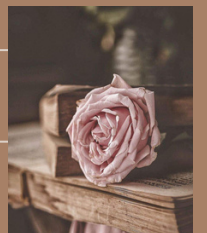
KATEGORI	HVAD FUNGERER ALLEREDE	HVAD JEG SKAL FORBEDRE	MINE MÅL
LIVSSTIL			
KARRRIERE			
ØKONOMI			
PERSONLIG UDVIKLING			

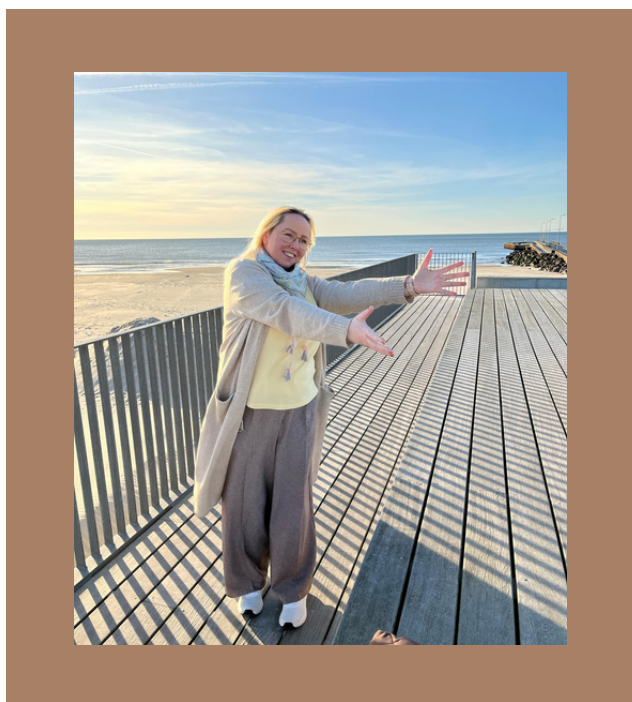


Hvad er det første jeg skal gøre?
Hvornår skal jeg gøre det?

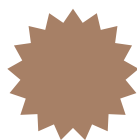


noter &
REFLEKSIONER





HAR DU BRUG FOR MERE HJÆLP, INDSIGT & SUPPORT?



Hvis du gerne vil have hjælp til at komme helt i mål, så er du velkommen til at tage kontakt og booke en gratis afklarende samtale.

Kærligst Louise

www.2care4u.dk

tlf. 22183004

Gratis og
uforpligtende

BOOK EN

*Ud-ad-hamster-
hjulet Samtale*



22183004



kontakt@2care4u.dk



www.2care4u.dk

