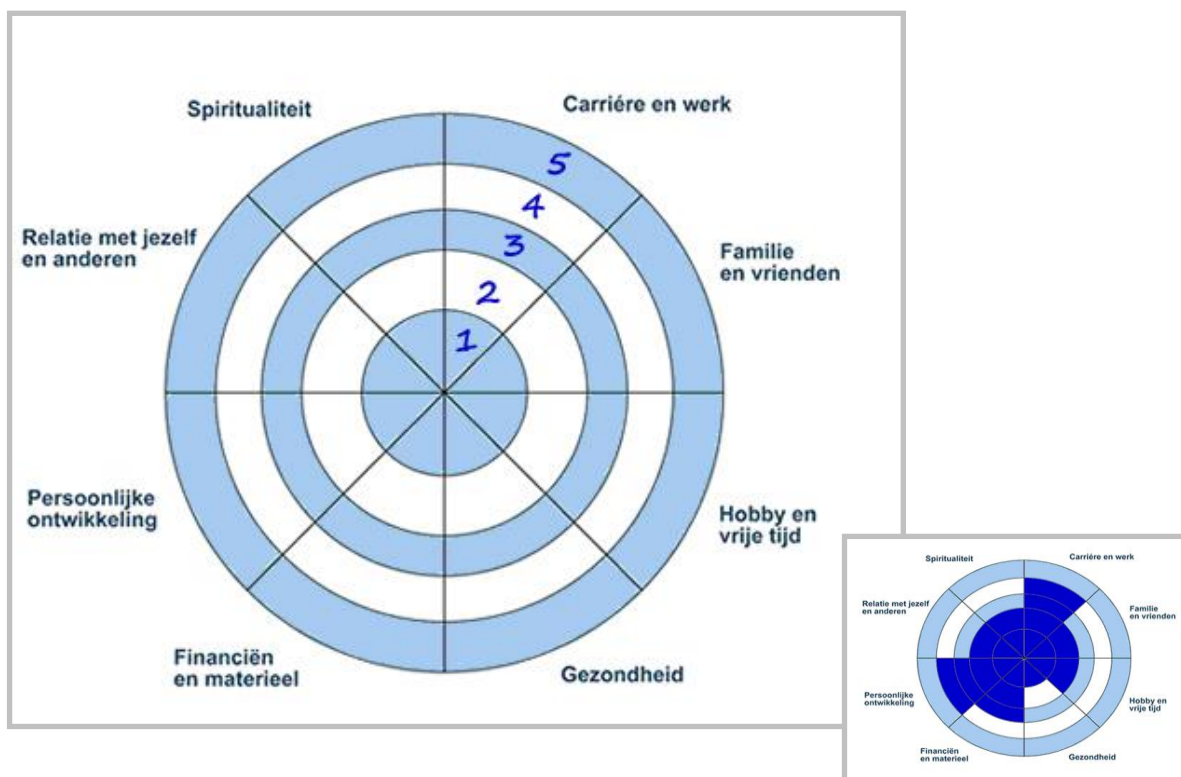


# VeranderJe

## STAP 1

“The Wheel of Balance” bestaat uit 8 levensgebieden. Geef op de figuur hieronder aan hoe tevreden je bent over elk levensgebied. De maximale score is 5, wat aangeeft dat je zeer tevreden bent over dit levensgebied. Als de score 1 is, dan valt er nog veel te verbeteren.



Begin nu van binnenuit de taartpunt te kleuren. Zo krijg je een goed overzicht van de balans in je leven (zie figuur rechts).

Als er per levensgebied grote verschillen zitten in de score en je gevoelens per levensgebied dan geeft dit aan dat je behoorlijk in onbalans bent. Stel je eens voor dat de wielen van je fiets of auto deze vorm zouden hebben dan zou je een erg hobbelig en onprettig door het leven rijden. Hierdoor zul je lang onderweg zijn om je bestemming te bereiken.

Als de uitslag van de oefening voor alle levensgebieden een lage score aangeeft is het wiel dus erg klein is. Stel je eens voor hoe lang het zou duren alvorens je een uitgebalanceerd en tevreden leven zou kunnen bereiken.

Hoe krijg jij een mooi groot rond wiel dat je zal helpen om het leven te bereiken wat jij graag wil?

## STAP 2

Beantwoord voor jezelf de volgende vragen:

- Hoe sta ik er op dit moment voor in mijn leven?
- Is mijn leven in balans of in onbalans?
- Wat is de oorzaak dat ik me op dit moment zo voel?
- Zijn er levensgebieden die ik zou kunnen verbeteren zodat ik een betere balans krijg?

Hieronder volgt een oefening die jou zal helpen de eerste stappen te zetten naar een betere balans in je leven. Vul in het schema hieronder in wat je kan doen om je leven meer in balans te krijgen. En vervolgens wat je kan stoppen of minderen om mee balans te krijgen.

<b>Dingen die ik ga doen om mijn leven weer beter in balans te krijgen.</b>	<b>Dingen waarmee ik ga stoppen, minder belangrijk maak of ga delegeren.</b>

### STAP 3

Schrijf in de volgende tabel de belangrijkste 10 doelen waar jij je het komende jaar op zult richten om een betere balans in je leven te krijgen (zeer krachtige oefening). Begin met het doel dat op dit moment je leven het meest zal beïnvloeden.

In de linker kolom kan je opschrijven bij welk levensgebied dit doel of voornemen hoort.

Levensgebied	Mijn belangrijkste 10 doelen voor het komende jaar
1..... .....	1..... .....
2..... .....	2..... .....
3..... .....	3..... .....
4..... .....	4..... .....
5..... .....	5..... .....
6..... .....	6..... .....
7..... .....	7..... .....
8..... .....	8..... .....
9..... .....	9..... .....
10..... .....	10..... .....

### STAP 4

#### Mijn commitment

De sleutel om je doel te bereiken is een gevoel te creëren van volledige commitment tot je doelen. De ondertekening hieronder kan je daarbij helpen:

Door ondertekening van deze overeenkomst geef ik mijzelf volledige commitment om mij optimaal in te zetten totdat het doel volledig is volbracht.

Plaats.....

Datum.....

Handtekening.....

Wil je meer leren over hoe jij je leven in balans kunt krijgen? Schrijf je dan nu in voor de gratis nieuwsbrief: <http://www.VeranderJe.nl>

**Bronnen die je kunnen helpen je leven weer in balans te krijgen:**

**e-boek:** Ontwerp je droomleven

<http://www.veranderje.nl/leven/ontwerp-je-droomleven/>

**Nieuwsbrief:** VeranderJe

<http://www.VeranderJe.nl>

**Ons forum:** Verander je mee

<http://www.veranderjemee.nl>

Met vriendelijke groeten,

- Het Team van VeranderJe.nl -

Site: <http://www.veranderje.nl>

E-mail: [veranderje@gmail.com](mailto:veranderje@gmail.com)



©2010 VeranderJe --- Voel je vrij om dit bestand te kopiëren voor eigen gebruik of te delen met vrienden, familieleden en collega's