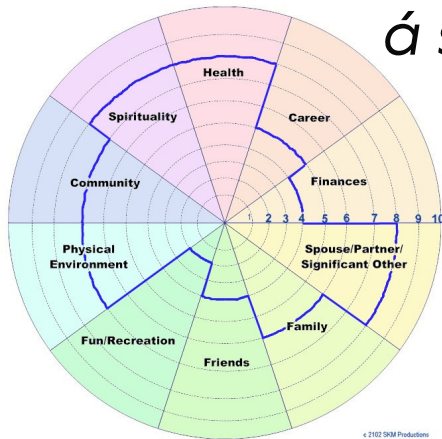


HVERSU VEL RÚLLAR HJÓLIÐ ÞITT?

á skalanum 0-10?



Þessi mynd er tekin af veraldarvefnum.



Hjólið er einfalt en öflugt verkfæri til að meta stöðuna á hinum ýmsum sviðum lífsins eins og hún er hjá þér í dag.

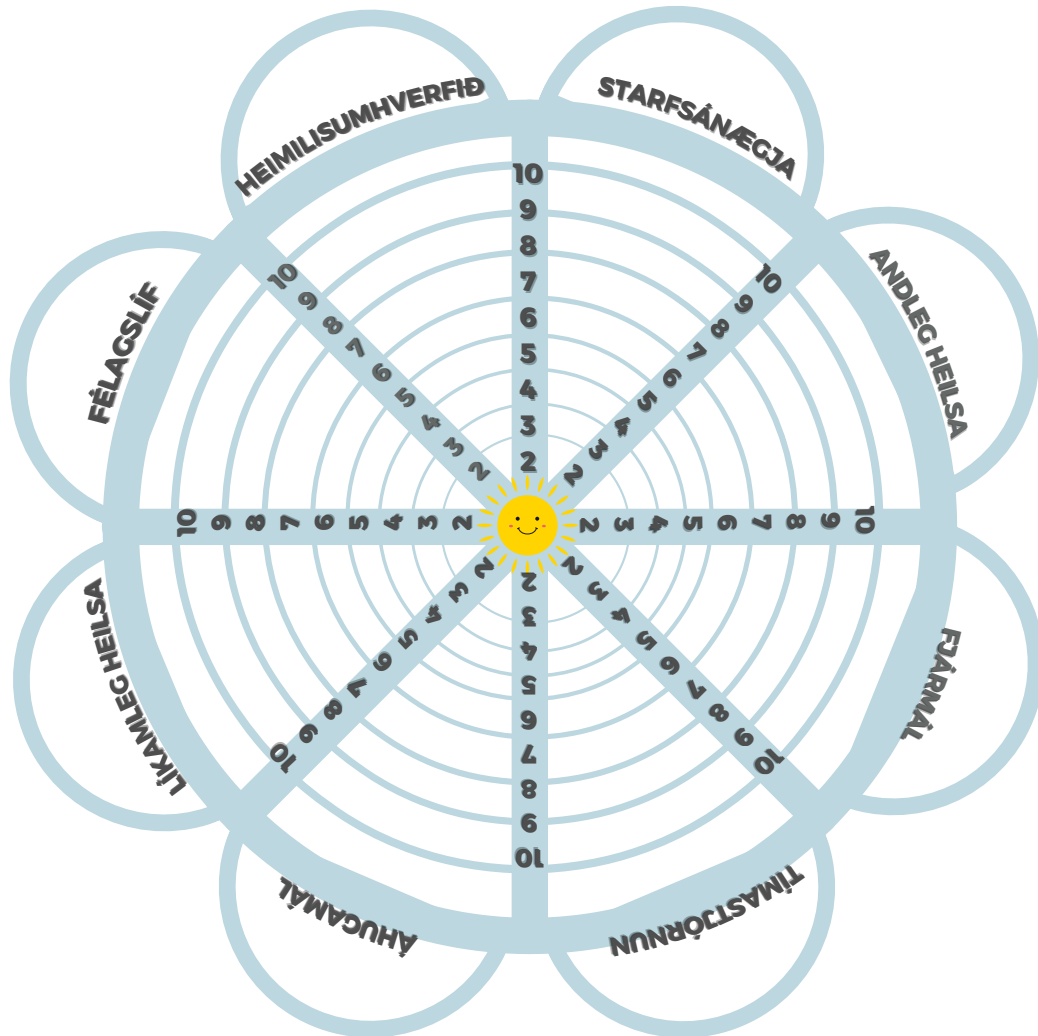


Gefðu þér einkunn á skalanum 0-10. 0 er miðjan á hringnum og 10 er þá ysti hluti hringins. Gerðu punkt á blaðið hjá hverjum flokk fyrir sig og teiknaðu svo línu á milli punktana. HVERSU VEL RÚLLAR HJÓLIÐ ÞITT?



Hvernig meta eigi hvern flokk fyrir sig fer eiginlega bara svoldið eftir því hversu djúpt þú vilt skoða þetta. Með hjólinu fylgir undirflokkar sem geta komið að gagni, en þeir eru þó eru einungis hugsaðir til þess að gefa þér hugmyndir hvernig þú gætir metið hvern flokk fyrir sig.

HÍÐ GULLNA JAFNVÆGI



MÍN LEIÐ UPP

HIÐ GULLNA JAFNVÆGI

UNDIRFLOKKAR

Hér koma nokkar hugmyndir hvernig þið getið skoðað hvern flokk fyrir sig. Athugið að þessi listi er langt í frá tæmandi og er fyrst og fremst hugsaður til þess að gefa ykkur smá innblástur í hvernig hægt er að nýta þetta verkfæri.

HEIMILISUMHVERFIÐ

- MÉR LÍÐUR VEL HEIMA HJÁ MÉR
- ÉG BÝ Í ÖRRUGGU HÚSNÆÐI
- SAMSKIPTIN HEIMA ERU GÓÐ
- VERKASKIPTINGIN ER SANNGJÖRN
- HEIMILIÐ MITT ER HREINT OG SNYRTILEGT
- ÉG HEF ALLT TIL ALLS HEIMA

LÍKAMLEG HEILSA

- ÉG ER VINNUFÆR
- ÉG ER MEÐ GÓÐA ORKU
- ÉG ER VERKJALOUS
- ÉG GET TEKIÐ ÞÁTT Í ÖLLUM DAGLEGUM ATHÖFNUM

STARFSÁNÆGJA

- STARFSANDINN ER GÓÐUR
- STARFSUMHVERFIÐ ER GOTT
- ÉG Á GÓÐA SAMSTARFSFÉLAGA
- ÉG ER SÁTT/UR VIÐ LAUNIN MÍN
- ÞAÐ ERU TÆKIFÆRI TIL AÐ VAXA Í STARFI

ANDLEG HEILSA

- ÉG ER MEÐ GOTT SJÁLFSTRAUST
- GET HUGSAÐ SKÝRT
- ER MEÐ GÓÐA YFIRSÝN YFIR LÍF MITT
- GET TEKIST Á VIÐ ÁSKORANIR
- ER ER MEÐ JÁKVÆTT HUGARFAR

FÉLAGSLÍF

- ÉG Á GÓÐA VINI OG HITTI ÞÁ REGLULEGA
- ÉG ER EKKI EINMANNA
- ÉG ER VIRKUR ÞÁTTUR Í SAMFÉLAGINU

ÁHUGAMÁL

- ÉG Á ÁHUGAMÁL
- ÉG HEF ALLT SEM ÞARF TIL ÞESS AÐ STUNDA ÁHUGAMÁLIN MÍN
- ÉG GEF MÉR TÍMA TIL AÐ SINNA ÞEIM

TÍMASTJÓRNUN

- ÉG KANN AÐ SKIPULEGGJA TÍMANN MINN VEL
- ÉG ER MEÐ GÓÐA YFIRSÝN
- ÉG ER ÁREIÐANLEG/UR
- ÞAÐ ER GOTT JAFNVÆGI MILLI EINKALÍFS OG VINNU

FJÁRMÁL

- ÉG Á PENING Í LOK MÁNAÐARINS
- ÉG ER MEÐ FASTAN SPARNÆÐ
- FJÁRMÁLALÆSI MITT ER GOTT
- ÉG ER MEÐ GÓÐA YFIRSÝN YFIR FJÁRMÁLIN MÍN