

Mein Lebensrad

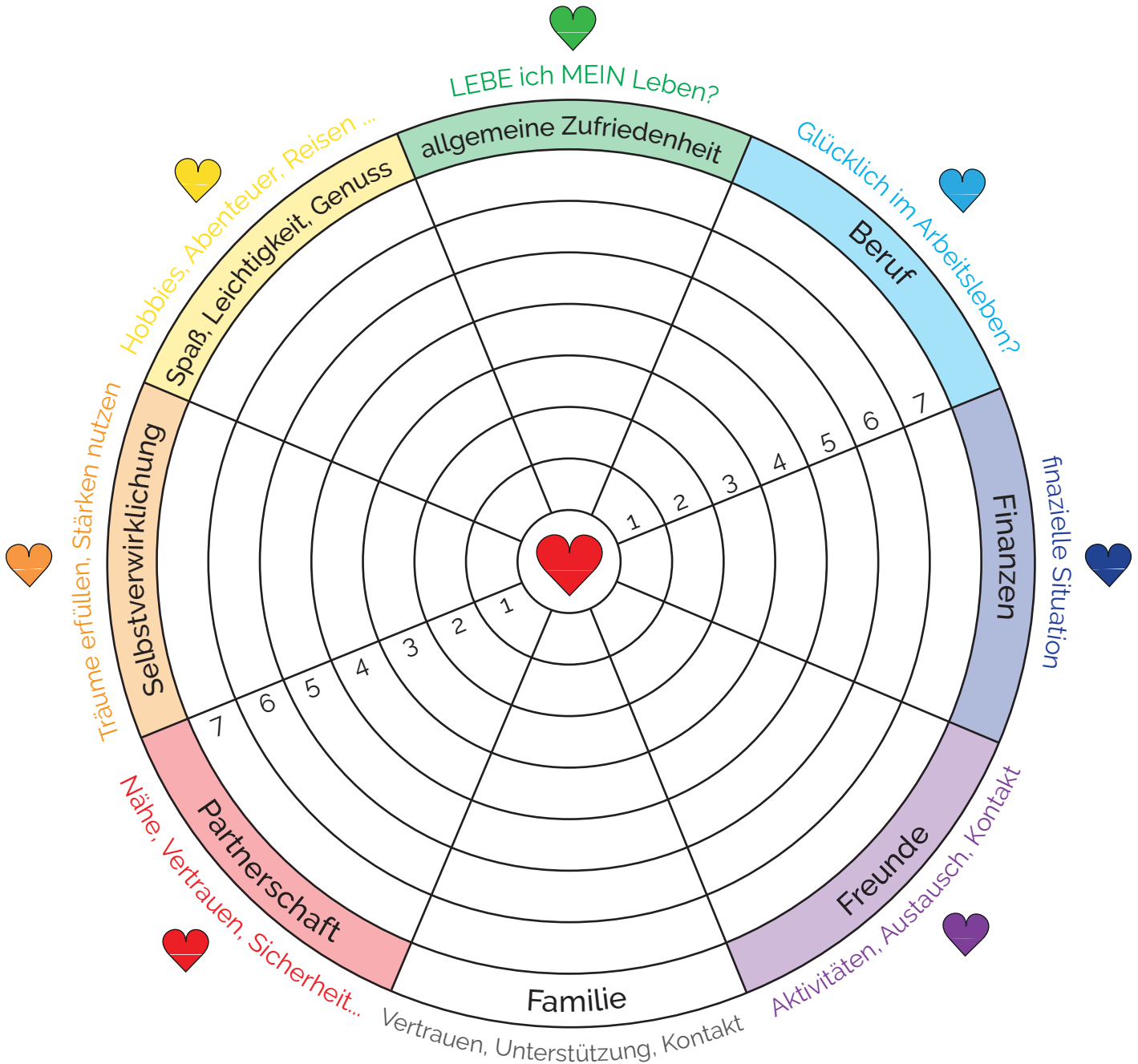
Wie rund läuft mein Leben?



Melli Seedorf
Herzkunst und Glückstraining

Name:

Ausfülldatum:



1. Wie rund läuft dein Leben? Male dein Lebensrad stufenweise **von innen nach außen** aus. Fang mit einer Farbe bzw. einem Thema an und überlege, wie zufrieden du jetzt gerade in diesem Lebensbereich bist. **Eine ausgemalte Kreisstufe bedeutet**, du bist **sehr unzufrieden**. **7 ausgemalte Kreisstufen bedeuten**, dass du **sehr glücklich** in diesem Beziehungsbereich bist.

2. Nimm dir den Bereich mit den am wenigsten ausgemalten Kreisstufen und **notiere dir, was dir** deiner Meinung nach **fehlt**, um in diesem Lebensbereich glücklich sein zu können **und auch, welche 3 nächsten Schritte dir helfen könnten**, um glücklicher zu sein.

Du kommst an einer Stelle nicht weiter? Dann melde dich gern bei mir.