



# PERSONLIG STATUS

Skriv dit navn

---

En lille status på mit liv

# VELKOMMEN TIL DIN PERSONLIG STATUS

Har du nogensinde tænkt over, hvordan livet egentlig ser ud, når du tager et ærligt kig på det? Denne enkle øvelse giver dig muligheden for at sætte fokus på de vigtigste områder i dit liv – fra sundhed og arbejde til relationer og fritid.

Ved at udfylde dit livshjul får du et visuelt overblik over, hvor du står lige nu, og hvad der måske trænger til ekstra opmærksomhed. Øvelsen handler ikke om at være perfekt, men om at skabe bevidsthed og tage første skridt mod en stærkere balance og mere tilfredshed i livet.

Tag dig tid til at udfylde hjulet i ro og mag – det er din tid til refleksion og planlægning. Og husk, små skridt kan føre til store forandringer.

Er du klar til at give dit liv et tjek? Lad os komme i gang!

Har du spørgsmål til hvordan du skal gøre, så kontakt mig på:  
mail: [info@mentalsoptimering.dk](mailto:info@mentalsoptimering.dk) eller tlf. 60 61 89 09

God fornøjelse

  
Sune D. Albrechtsen  
MentalOptimering

# LIVSHJUL

**Vejledning til udfyldelse** (se uddybning af områder og støtte spørgsmål på næste side)

## 1. Vurdering

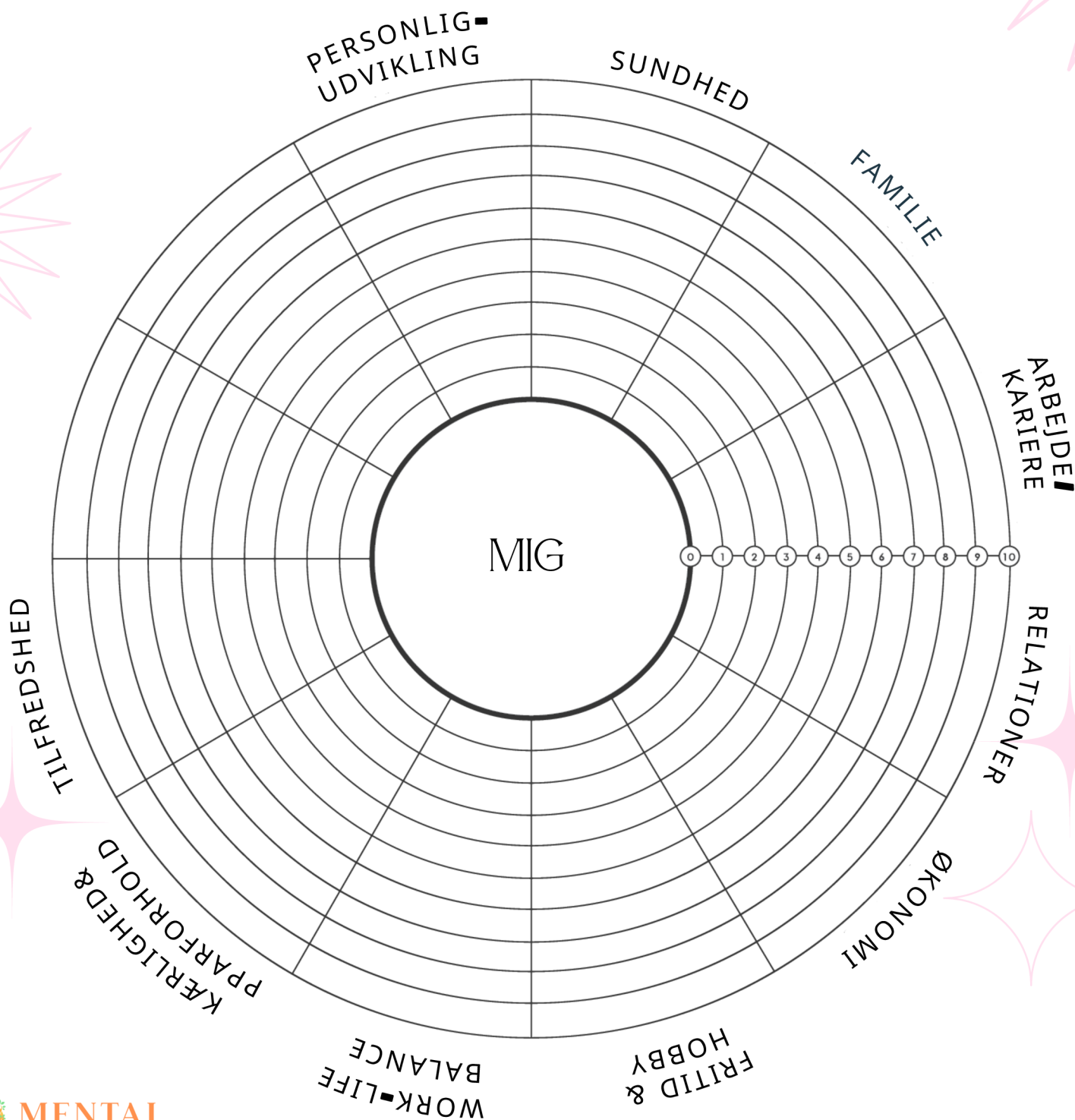
- For hver område på hjulet, giv dig selv en score fra 1 til 10, hvor:
  - 1 betyder, at dette område slet ikke fungerer eller kræver stor opmærksomhed.
  - 10 betyder, at du er fuldt tilfreds og føler dig stærk i dette område.

## 2. Refleksion

- Tag et øjeblik til at tænke over, hvordan du oplever hvert område i dit liv lige nu. Vær ærlig med dig selv – formålet er ikke at imponere, men at skabe et realistisk udgangspunkt for udvikling.

## 3. Udfyldning

- Marker scoren på hjulet i hver område og forbinde punkterne for at skabe et visuelt billede af dit nuværende kompetenceniveau (se evt. eksempel på side 4)
- Hvis der er et område som mangler, tilføj dem blot ved de to tomme områder.



# STØTTE SPØRGSMÅL & OMRÅDER

## STØTTE SPØRGSMÅL

For at hjælpe med at give en præcis vurdering kan du stille dig selv disse spørgsmål for hvert område:

1. Hvordan fungerer dette område for mig i dag?
  - Hvad går godt? Hvad kunne forbedres?
2. Hvordan ville det se, lyde, føles når:
  - Min score ville flytte en grad længere op eller ned?
  - Jeg er 10 tilfreds?

Herefter kan du markere din score på livshjulet (se evt. eksempel på næste side).

## UDDYBNING AF OMRÅDER

### 1. Personlig udvikling

Læring, selvtillid, nye færdigheder, mental udvikling.

### 2. Sundhed

Fysisk og mental sundhed, motion, kost, søvn.

### 3. Familie

Partner, forældre, børn, andet familie

### 4. Arbejde/karriere

Jobtilfredshed, ambitioner, job/karrier muligheder.

### 5. Relationer

Venner, sociale netværk.

### 6. Økonomi

Økonomisk stabilitet, opsparing, investering, gældshåndtering

### 7. Fritid og hobby

Tid til sjov, interesser, kreative projekter.

### 8. Work-life balance

Balance mellem arbejde og fritid

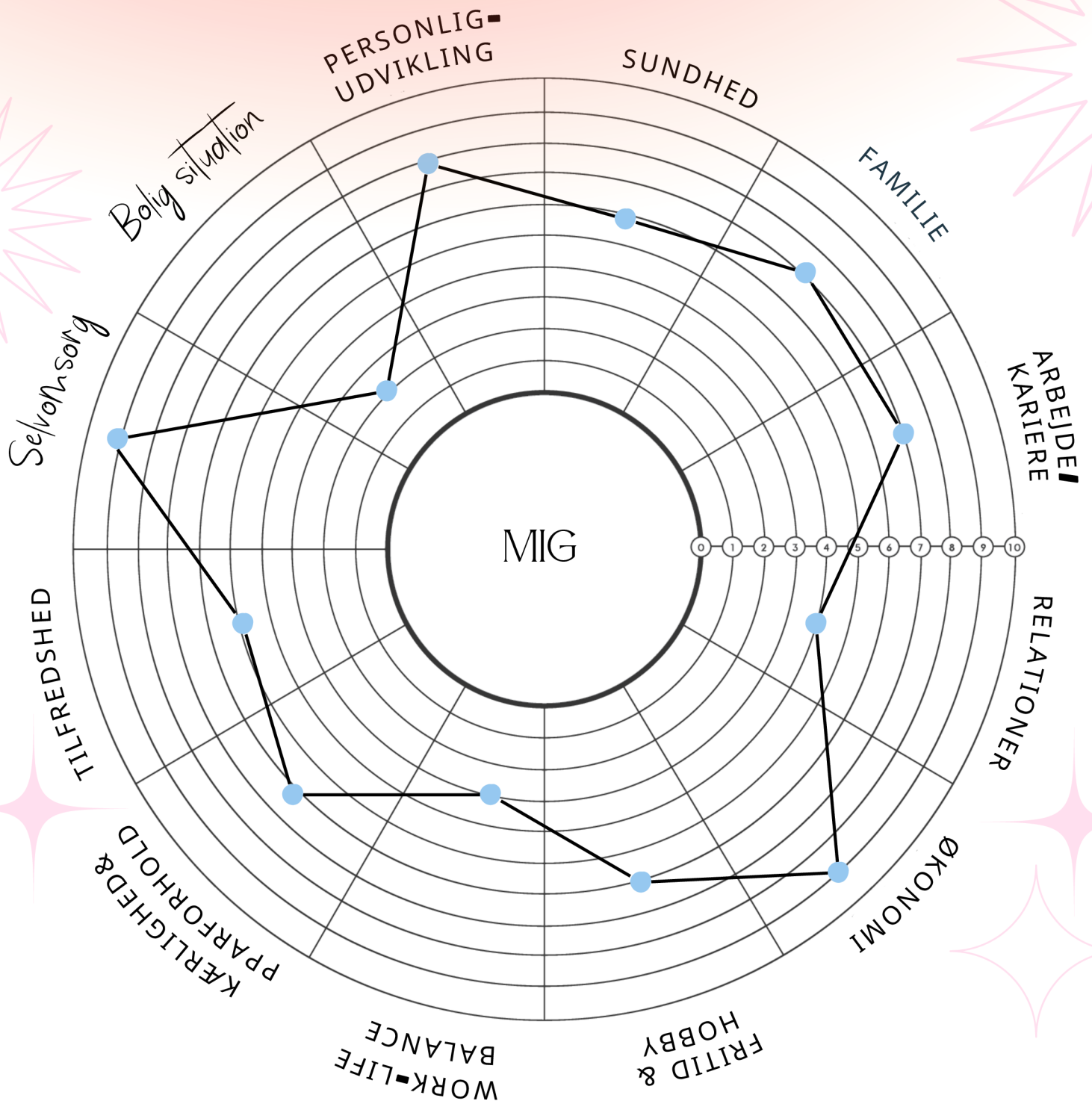
### 9. Kærlighed og parforhold

Intimitet, kommunikation, evt. støtte i forholdet - hvis du er i forhold.

### 10. Tilfredshed

Din generelle tilfredshed med dit liv.

# EKSEMPEL PÅ UDFYLDT LIVSHJUL



# OPSAMLING

## På LIVSHJULET

**Nu hvor du har udfyldt hjulet, kan du stille dig selv følgende spørgsmål**

1. Hvad lægger jeg mærke til af positivt ved hjulet?

---

---

---

---

---

2. Hvilket område scorer jeg højest på, og hvorfor tror jeg, det går godt her?

---

---

---

---

---

3. Hvilke områder har størst indflydelse/indvirkning på de andre områder?

---

---

---

---

---

4. Hvad fortæller formen på mit livshjul mig om balancen i mit liv lige nu?

---

---

---

---

---

# OPMÆRKSOMHED, NOTER & REFLEKSIONER

## OMRÅDER DU PT. ER OPMÆRKSOM PÅ

Hvis der er områder, du vil give ekstra opmærksomhed, kan du notere dem nedenfor.  
Husk det er sjældent muligt, at have fokus på mere end et mål af gangen.

1

2

3

## NOTER & REFLEKSIONER

Her kan du skrive dine noter og refleksioner, som er kommet frem.

# ØNSKER DU at ARBEJDE VIDERE

## TILLYKKE MED DIT PERSØNLIGE STATUS TJEK

Du har nu taget første skridt mod at skabe mere bevidsthed om dit liv og dets forskellige områder. Refleksionen over dit livshjul kan give dig en værdifuld indsigt i, hvor du står lige nu.

Men husk, du behøver ikke gå vejen alene! Hvis du føler, at et område kræver ekstra opmærksomhed, eller hvis du ønsker støtte til at opnå dine mål, kan jeg hjælpe dig videre.

### **Vil du arbejde dybere med dig selv?**

Book en gratis introsamtale, eller kontakt mig og lad os sammen lægge en plan, der bringer dig tættere på balance og tilfredshed, du drømmer om.

Kontakt mig:

✉ info@mentalsoptimering.dk

☎ 60 61 89 09

Du kan også finde mere information på [www.mentalsoptimering.dk](http://www.mentalsoptimering.dk)

Jeg glæder mig til at høre fra dig og støtte dig på din rejse mod en endnu stærkere udgave af dig selv.

Bedste hilsner



Sune D. Albrechtsen

MentalOptimering