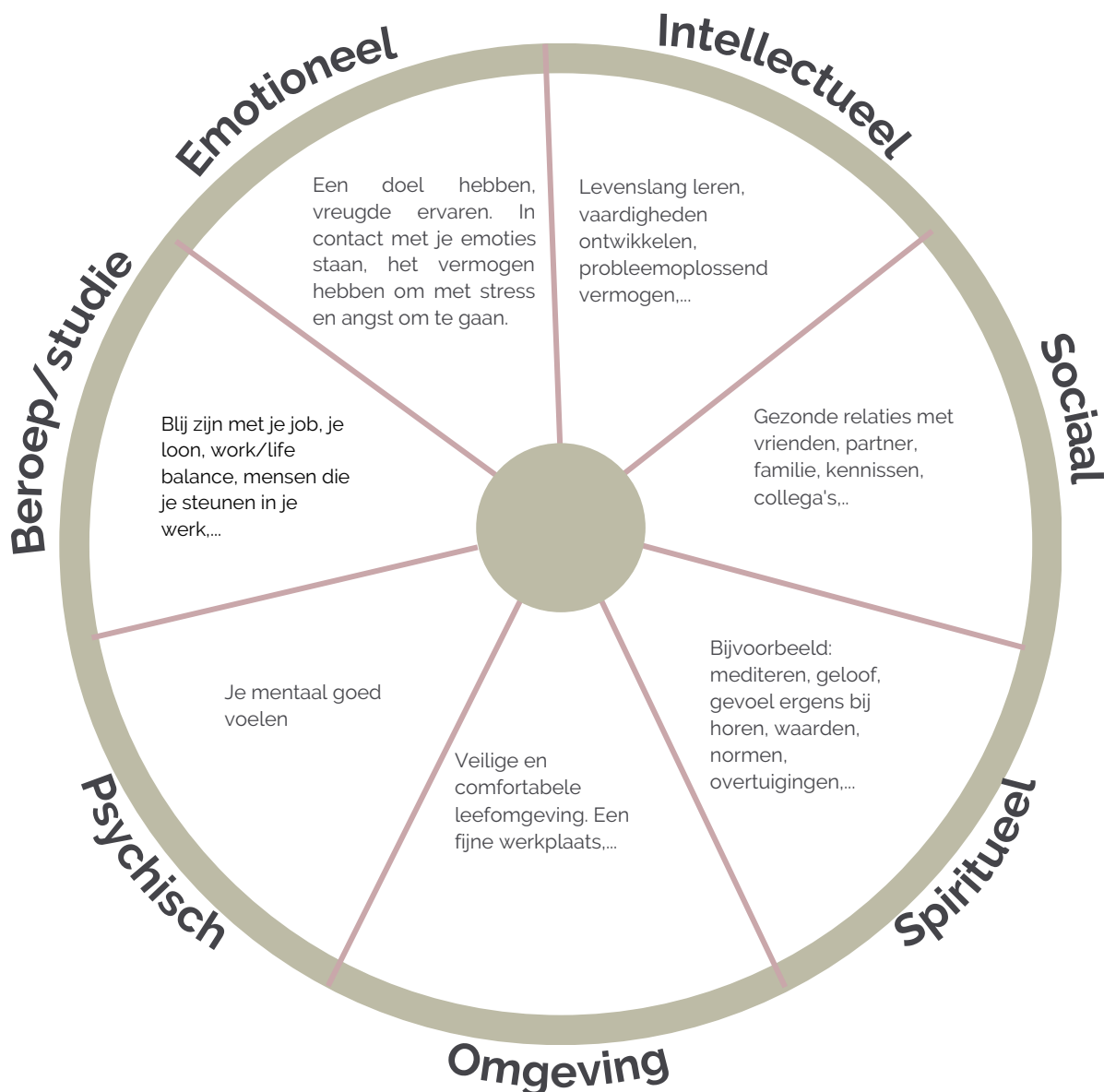


## DE 7 DIMENSIES VAN WELZIJN

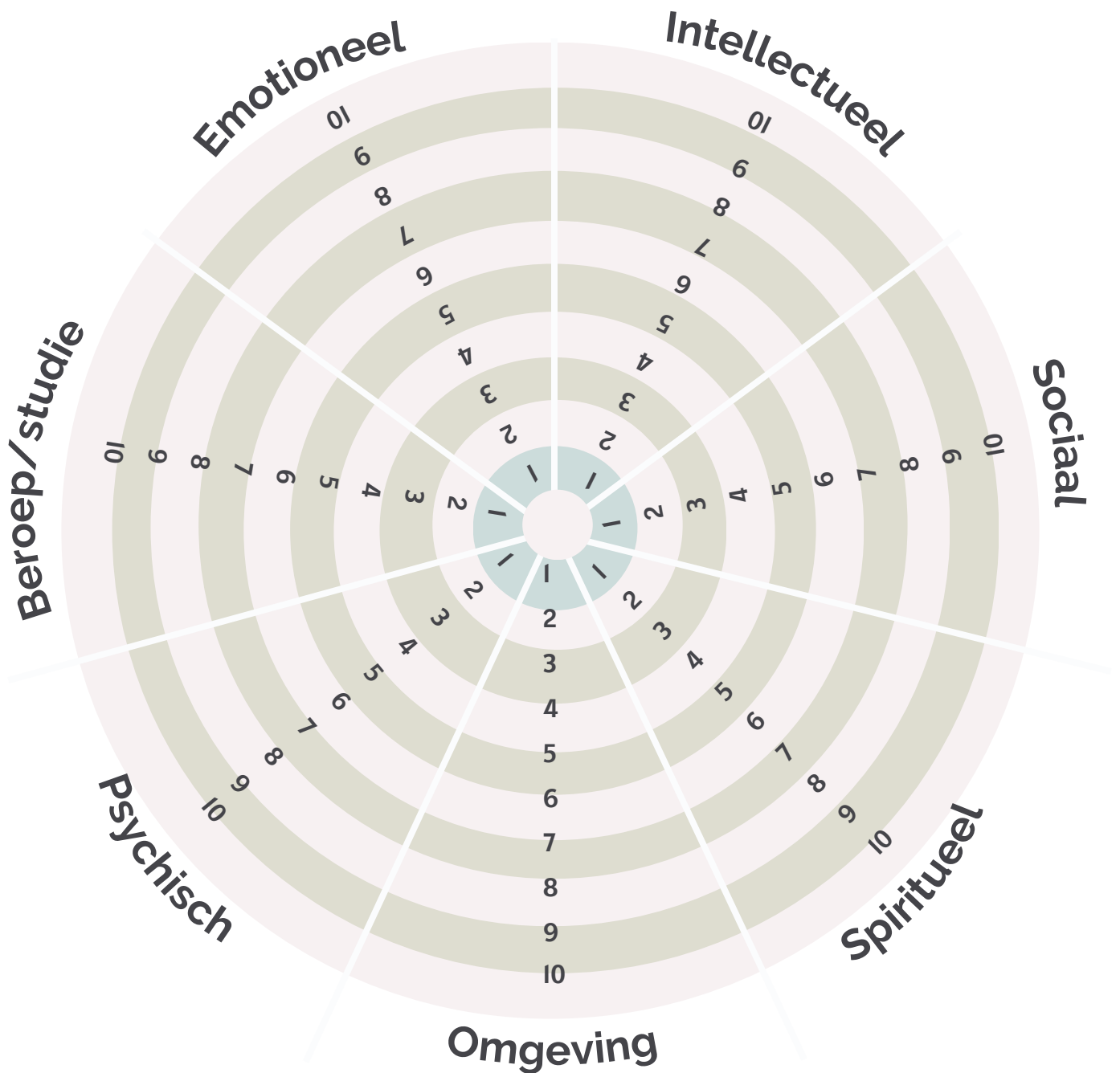
Wanneer je de tijd neemt om te reflecteren over elk van de volgende gebieden, kan je een beter begrip krijgen van wat jouw leven momenteel verrijkt en waar je eventuele veranderingen in levensstijl kunt aanbrengen om je algemene welzijn te verbeteren. Het is daarom belangrijk om stil te staan bij deze aspecten en te ontdekken welke aanpassingen je kunt maken om jouw leven meer in balans te brengen en te verbeteren.



# LEVENSWIEL

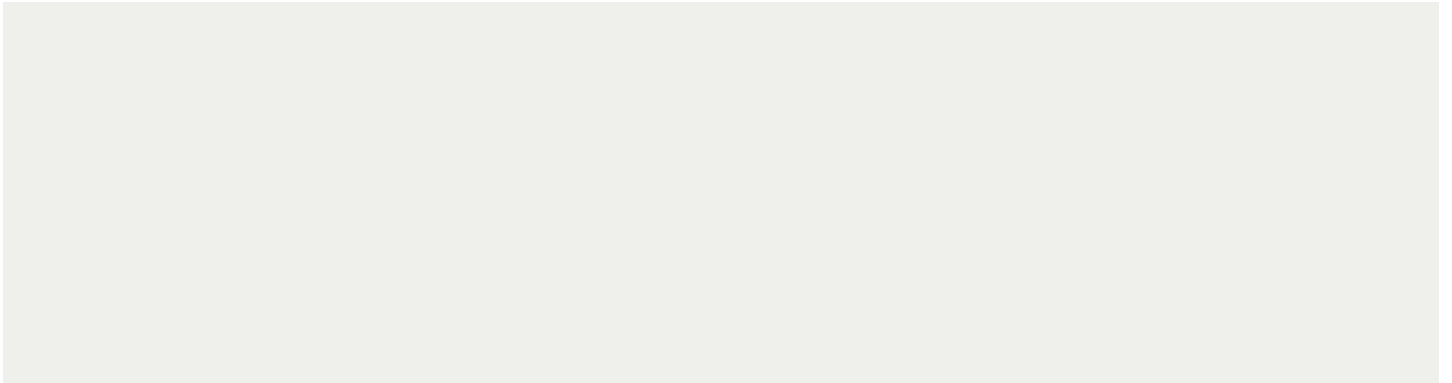
## Hoe je het levenswiel gebruikt

Denk na over alle gebieden van je leven en beoordeel jezelf op een schaal van 1 (kan veel beter) tot 10 (dit is geweldig!). Verbind daarna de punten om een visuele weergave van je leven te creëren. Daarnaast kan je in een andere kleur aanduiden op welk punt je graag zou willen staan.

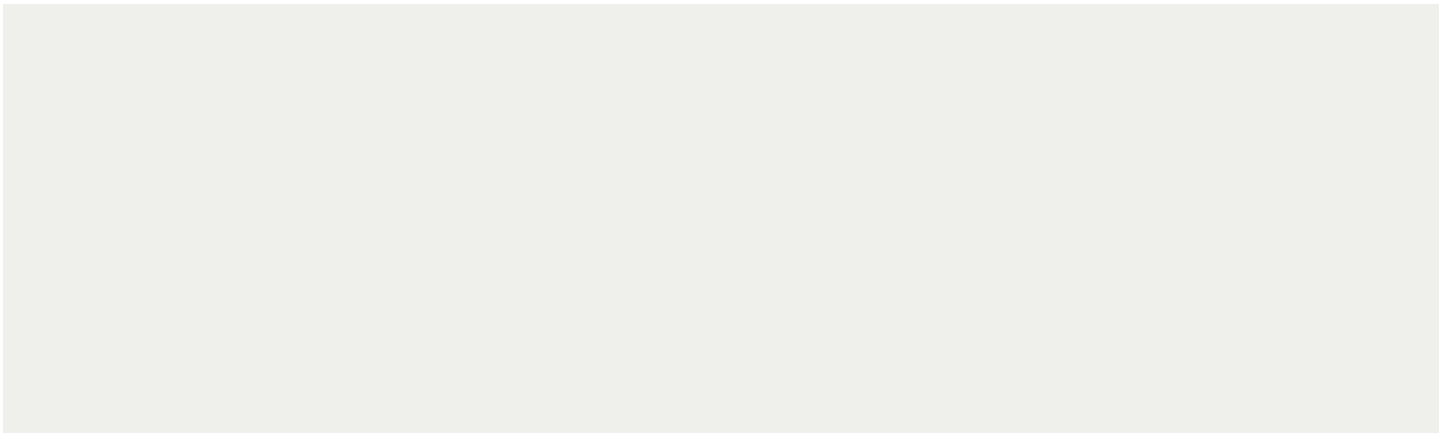


Noteer per levensdoel je inzichten of de dingen die je belangrijk vindt.

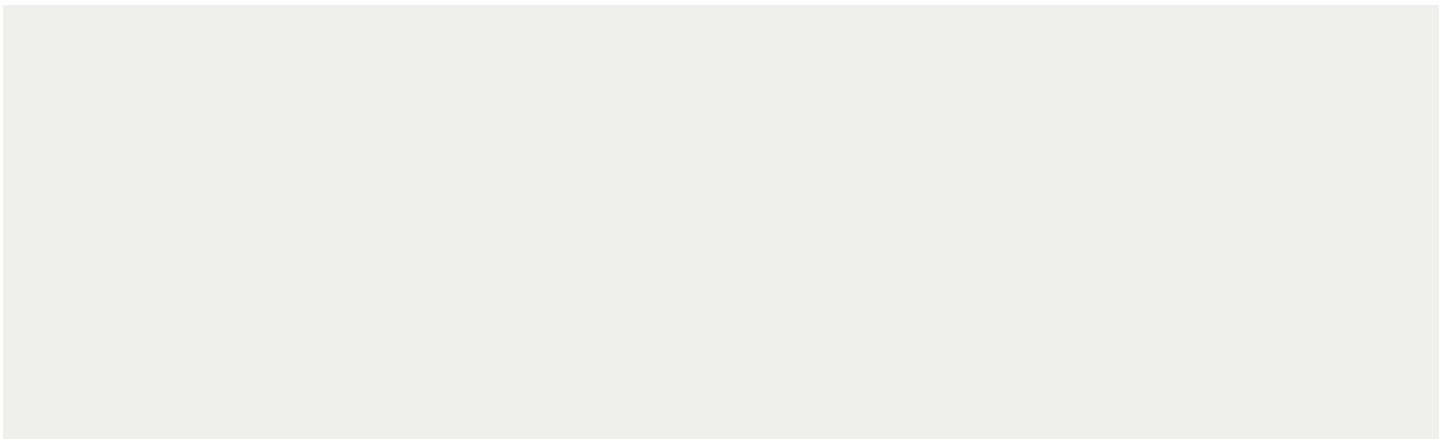
## Persoonlijke groei



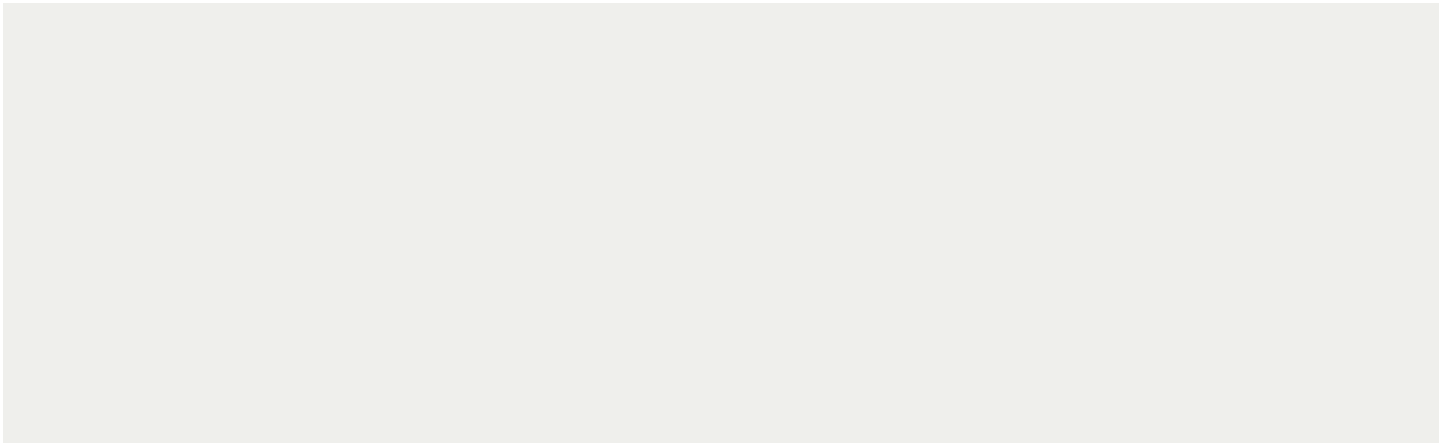
## Gezondheid



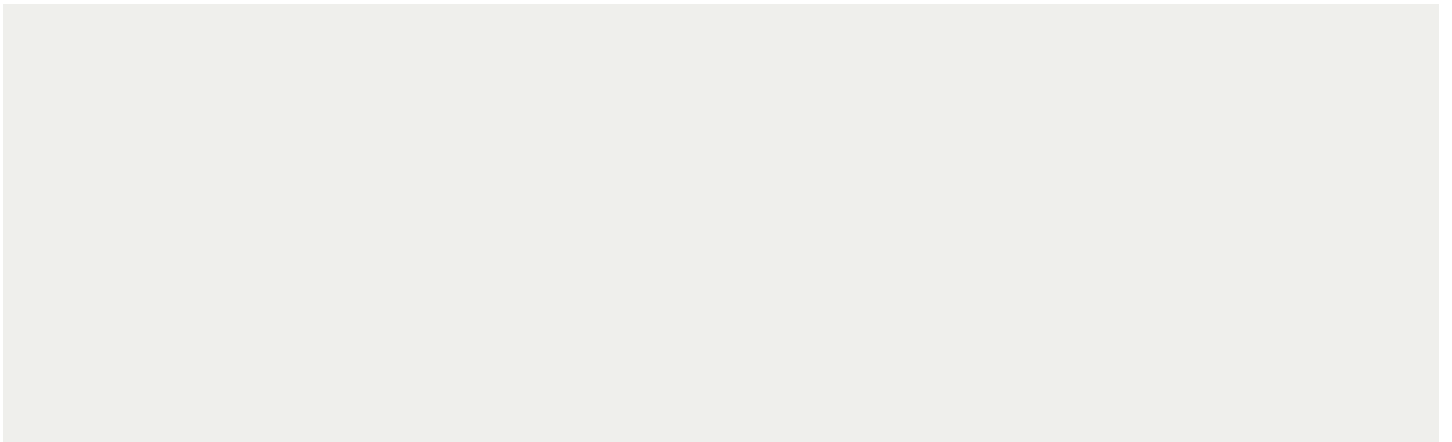
## Loopbaan



## Familie en vrienden



## Relatie



## Geld

