

Het belangrijk is werk voor jou - levenswiel

Je vindt de uitleg op: <https://algida.be/het-levenswiel-toont-waar-je-vierkant-draait/>

Duid aan hoeveel punten van 0 tot 10 je geeft per levensdomein qua tevredenheid. Zet daarna je resultaat in de grafiek. Krijg jij een wiel of iets met scherpe pieken?

	punten op 10	Hoeveel aandacht kreeg dit deze week? Punten op 10
zingeving & spiritualiteit		
werk & carrière		
familie		
hobby en tijdverdrijf		
financiën		
gezondheid & fitheid		
fysieke omgeving		
maatschappelijke activiteit		



Om opnieuw in balans te komen, ga je best werken op elk levensdomein. Dus als je in de toekomst meer punten wil geven aan je familie, dan komt de vraag: welke acties kun je daarvoor ondernemen? Schrijf ook deze acties uit.

Wie in burn-out zat, was vaak te veel bezig met zijn werk zelfs al doe je geen overuren maar pieker je. Want piekeren over je werk is ook werken. Door meer aandacht en tijd te geven aan de andere levensdomeinen verklein je de tijd dat je met werk bezig bent.

Dit betekent niet dat je jouw agenda propvol moet zetten.

