Het Balans Wiel

- Benoem voor iedere taartpunt in het wiel een onderwerp waar je naar zou willen kijken.

- Markeer met een kruisje hoe je vindt dat het hier nu mee gaat – hoe dichter bij de rand van het wiel hoe beter – hoe dichter bij het middelpunt – hoe urgenter het is om er wat aan te doen. Verbind de kruisjes met elkaar.

- Bedenk nu per segment hoe je zou willen dat het zou zijn over 6 maanden (bedenk: niet alles hoeft te veranderen!) en zet daar een rondje. Verbind de rondjes met elkaar.

- Als je naar jouw uitkomsten kijkt, wat gaat er dan goed voor jouw gevoel en waar is het belangrijk om iets te veranderen? Als je uitkomsten beter zouden zijn, wat zou er dan anders zijn dan nu? Wat is er voor nodig om dat te laten gebeuren?

- Bekijk het voorbeeld op de volgende pagina.

In dit voorbeeld kan zelfzorg wel wat aandacht gebruiken. Maar tegen jezelf zeggen“Ik ga beter voor mezelf zorgen” is te algemeen en moeilijk te meten. Het werkt beter om hele concrete doelen te stellen, waarvan je het effect ook echt merkt. Bijvoorbeeld “ik neem iedere ochtend 10 minuten tijd voor mezelf”, “ik maak iedere dag een wandeling”, “ik sla uitnodigingen af waarin ik echt geen zin heb” of “ik ga 1 x per week naar yoga”, of iets ander wat voor jou werkt om beter voor jezelf te zorgen.