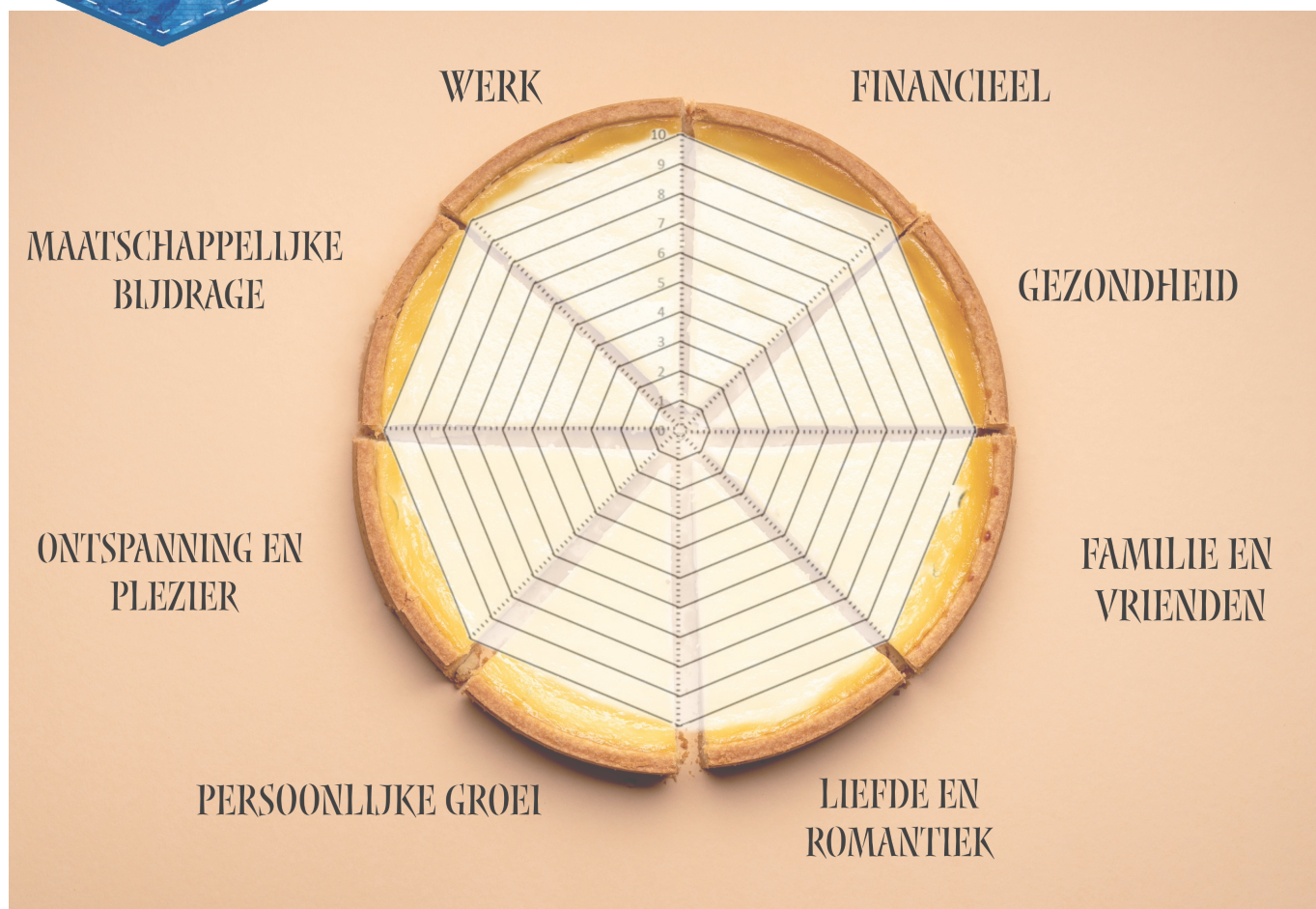




LEVENSWIEL FIKA



Deze opdracht is ontworpen om je bewust te maken van verschillende aspecten van je leven en hoe ze elkaar beïnvloeden. Je kunt het levenswiel gebruiken als een instrument voor zelfreflectie tijdens een ontspannen fika-sessie.

Benodigdheden:

Kladpapier

Pen

Een rustige en comfortabele ruimte

Fika-items zoals koffie, thee, of lekkernijen

Vorbereiding:

Zorg ervoor dat je een rustige plek hebt gecreëerd voor je fika-sessie. Verzamel je favoriete drankje en iets lekkers om van te genieten

Invullen van het Levenswiel:

Neem de tijd om het levenswiel in te vullen. Beoordeel elk aspect van je leven op een schaal van 1 tot 10, waarbij 1 staat voor ontevredenheid en 10 voor tevredenheid. Reflecteer op je huidige situatie in elk gebied.

Doelen stellen:

Identificeer gebieden waar je graag verbetering zou willen zien in 2024. Stel haalbare doelen voor jezelf in deze gebieden. Bedenk concrete stappen die je kunt zetten om positieve veranderingen te bewerkstelligen.

Fika Reflectie:

Tijdens je fika-sessie, neem de tijd om te reflecteren op de ingevulde levenswielgrafiek en je doelen. Hoe voel je je over de inzichten die je hebt verkregen? Hoe kunnen ze je helpen groeien en meer balans in je leven brengen?

Afsluiting:

Sluit je fika-sessie af door kort je gedachten op te schrijven over de opdracht. Wat waren je belangrijkste inzichten? Hoe ga je de verkregen informatie gebruiken om positieve veranderingen aan te brengen in je leven?