

# Livskartan

Ta dig tid och fundera på varje fråga och gå igenom varje område så ärligt du kan.

## Hälsa & vitalitet

Hur lycklig är du idag generellt inom hälsa, kropp och välmående? 0–10

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vad känner du inför detta?

Hur skulle du vilja må i hälsa, välmående, vitalitet och energi? 0–10

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hur tror du att du skulle känna inför den siffran?

Finns det någon handling du kan göra närmaste tiden för att uppnå önskad känsla?

## Mindset & mening

Hur skulle du skatta din generella känsla av lugn i sinnet, känslomässigt stabil och din vardagskänsla? 0–10

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vad känner du inför detta?

Hur skulle du vilja må känslomässigt och psykiskt varje dag? 0–10

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hur tror du att du skulle känna inför den siffran?

--

Finns det någon handling du kan göra närmaste tiden för att uppnå önskad känsla?

--

## Kärlek & relationer

Hur skulle du generellt beskriva kvalitén på din nuvarande eller tidigare intima relation? 0–10

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vad känner du inför detta?

--

Hur skulle du vilja känna i din intima relation? 0–10

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vad tror du att du skulle känna inför den siffran?

--

Finns det någon handling du kan göra närmaste tiden för att uppnå önskad känsla?

--

## Produktivitet & prestation

Hur effektivt möter och slutför du det du bestämmer dig för varje dag? 0–10

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vad känner du inför detta?

--

Hur skulle du vilja känna inför dina prestationer inom hemmet eller arbetet varje dag? 0–10

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vad skulle behöva hända för att det ska bli så?

Finns det någon handling du kan göra närmaste tiden för att uppnå önskad känsla?

## Karriär & arbete

---

Hur lycklig och tillfreds är du på jobbet? 0–10

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vad känner du inför detta?

Hur skulle du vilja känna inför karriär och arbete? 0–10

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Finns det någon handling du kan göra närmaste tiden för att uppnå önskad känsla?

## Ekonomi & livsstil

---

Hur nöjd är du med din ekonomiska situation, både nu och framtida? 0–10

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vad känner du inför detta?

Hur skulle du vilja känna om din ekonomi och livsstil? 0–10

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Finns det någon handling du kan göra närmaste tiden för att uppnå önskad känsla?

## Att bidra & fira

---

Hur nöjd är du i din förmåga att leda, hjälpa och bidra till andras liv? 0–10

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hur känner du inför detta?

Hur stolt skulle du vilja vara i din förmåga att leda, hjälpa och bidra till andras liv? 0–10

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Finns det någon handling du kan göra närmaste tiden för att uppnå önskad känsla?