



Livstesten

Fra fastlåst til flyt & fremdrift

Ha dette arket foran deg mens du ser video 1. Penn og papir, ikke tastatur. Når jeg ber deg skrive, stopper du videoen og skriver.

Ingen andre ser dette. Vær ærlig.



Gi deg selv et tall fra 1 til 5

Hvor tilfreds er du med resultatene dine i dette området akkurat nå? Sett en ring rundt tallet.

1 = ikke tilfreds i det hele tatt

5 = fullstendig tilfreds

Helse & velvære

Fysisk, mental, emosjonell og spirituell helse.

1 2 3 4 5

Kjærlighet & relasjoner

Kjærlighetslivet ditt og alle relasjonene dine, inkludert relasjonen til deg selv.

1 2 3 4 5

Arbeid & virke

Det du gjør med din tid og dine egenskaper, både innenfor lønnet arbeid, frivillig arbeid, hobbyer, kurs og utdannelser.

1 2 3 4 5

Tidsfrihet & økonomisk frihet

Friheten du har til å være, oppleve, skape og gi det du ønsker.

1 2 3 4 5

Dette er ikke et sted for fordømmelse. Tallene er ikke gode eller dårlige. De forteller deg bare hvor du står i dag.





Hvor ligger det største uforløste potensialet ditt?

Hvor er det største gapet mellom det livet ditt ser ut som i dag, og det du vet at det kunne vært?
Det er ikke alltid der tallet er lavest.

Sett en ring rundt det ene området på forrige side.

Området jeg satte ring rundt: _____



Hvor lenge har det vært sånn?

Tenk tilbake på da du første gang kjente at dette området ikke var som du ville ha det.

Antall år: _____



Hva koster det deg?

Og hva kan det koste deg tre år frem i tid hvis du ikke gjør en endring?

- I relasjonene dine: nærhet du ikke har, samtaler du ikke tar?
- I opplevelser, reiser og øyeblikk du ikke gir deg selv?
- I helsa: energi du ikke har tilgang til?
- I hvor levende du kjenner deg, en helt vanlig dag?
- I muligheter som går deg forbi?

TA MED DEG ARKET INN I VIDEO 2

Nå har du et bilde: fire tall, én ring, og et ærlig blikk på hva det koster deg. Det er halve bildet. Du vet hvor du står. I neste video finner du ut hvor du vil.