

Levenskompas

Werk	

Vrije tijd	

Intieme relaties	

Sociale relaties	

Familie	

Gemeenschap	

Ouderschap	



Gezondheid	

Persoonlijke groei	

Spiritualiteit	

Schrijf per levensgebied op, wat hierbinnen uw belangrijkste waarden zijn. Beoordeel vervolgens hoe belangrijk dit gebied voor u is, en zet dit in de rechterbovenhoek van het levensgebied (1-10). Bedenk vervolgens, hoeveel energie / tijd u daadwerkelijk in dit levensgebied stopt en zet dit in de linkeronderhoek (1-10). De levensgebieden waar de twee scores verschillen, behoeven uw aandacht.