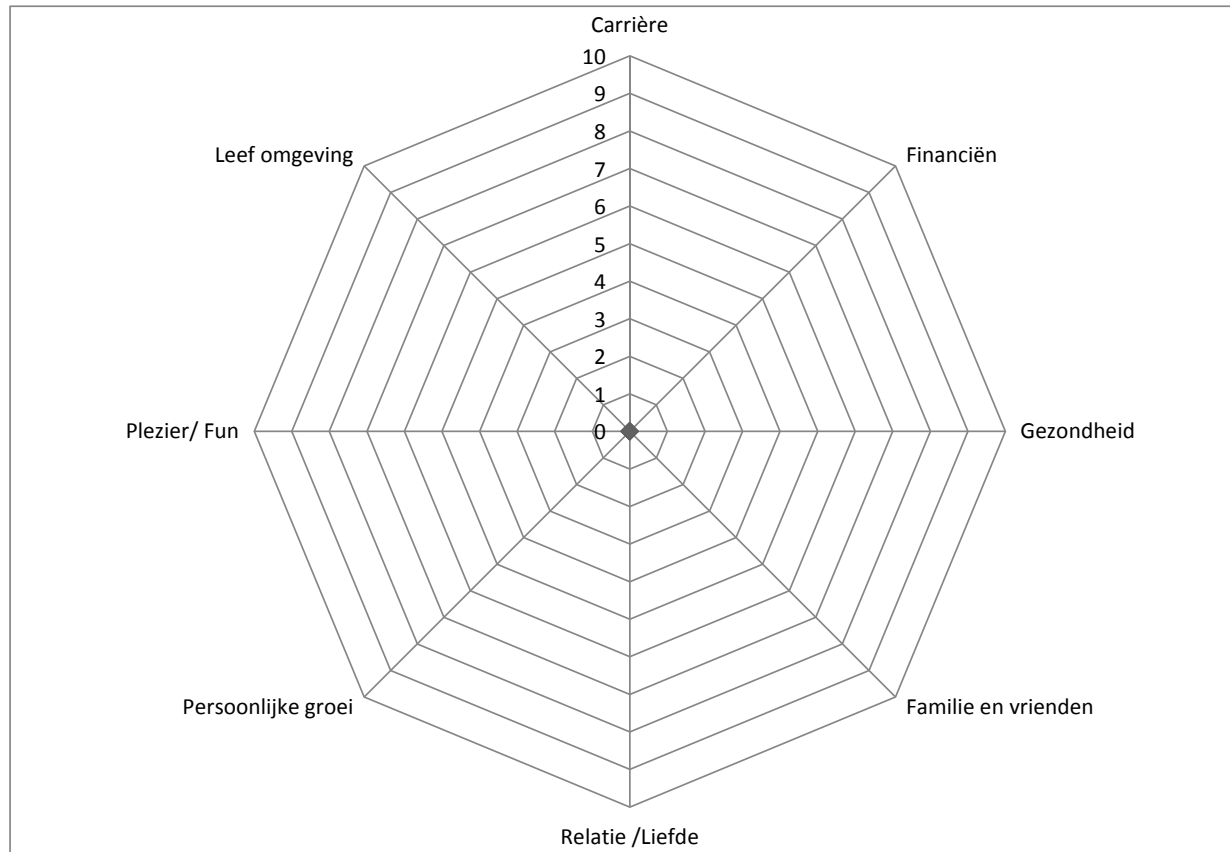


# APK - Wiel van het Leven

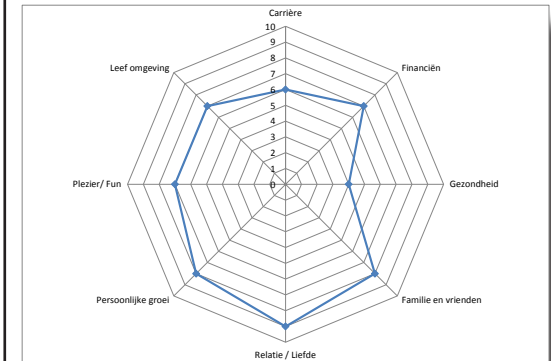
## opmaken van de balans



- De APK check bevat 8 aspecten. Hoe tevreden ben je op deze aspecten?
- Geef jezelf intuïtief een score tussen 1 en 10 op al deze aspecten. Bij een score 1 vind je het ronduit slecht en bij een score van 10 kan het absoluut niet beter. Verbind de scores met elkaar waardoor er een figuur ontstaat.
- Evalueer je figuur en bepaal wat meer aandacht verdient.
- Bepaal je acties op de tweede pagina.

## Toelichting

### Voorbeeld invulling



- Als de figuur mooi rond is, dan is er sprake van balans. Wellicht kan het wiel nog wel groter, want waarom voor een 8 gaan als er ook een 10 in zit. Zelden heeft iemand een rond figuur, want meestal is er minstens één aspect onderbelicht. Soms zie je dat de financiën en het werk goed zijn ingevuld, maar gaat dit weer ten koste van de relatie met je partner of vrienden. Veel werken en lange dagen maken, zet die onder druk. Soms zie je een goede score privé, maar laat het werk juist te wensen over. Of zoals in bovenstaand voorbeeld, laat de gezondheid te wensen over.
- Al deze aspecten beïnvloeden elkaar continu. Als er één aspect onderbelicht is, zal dit uiteindelijk andere aspecten gaan beïnvloeden. Om het maximale uit het leven te halen is balans nodig. Om die reden heet dit model 'Het Wiel van het Leven'. Hoe ronder het figuur, hoe soepeler je door het leven rolt. Is dit niet het geval dan wordt de weg hobbelig.

# APK - Wiel van het Leven

## 5-stappen plan

1. Ik heb meer aandacht nodig voor.....

2. Dit is niet in balans omdat.....

3. Veranderen is moeilijk want.....

4. Als ik NIETS doe dan.....

5. Ik ga morgen beginnen met.....

**Wil je hulp of echt een 'boost' krijgen! Kijk op [www.PER4MANCE.nl](http://www.PER4MANCE.nl)  
voor trainingen die jou kunnen helpen.**

## Toelichting & voorbeeld

- Welk(e) aspect(en) dienen meer aandacht te krijgen?
  - Mijn relatie met vrienden en familie scoort laag omdat ik veel tijd in mijn werk steek.***
- Schrijf op wat je tegenhoudt? Waarom is dit aspect onderbelicht? (wees eerlijk)
  - Ik krijg mijn werk niet goed georganiseerd en er ligt gewoon teveel werk.***
  - Eerlijk antwoord: ik kan geen NEE zeggen en wil graag voldoen aan verwachtingen van mijn baas.***
- Wat moet je geloven of denken om dit aspect NIET te kunnen verbeteren?
  - Mijn werk kan niet door anderen worden uitgevoerd.***
  - NEE zeggen wordt niet geaccepteerd en sowieso kan ik dat niet.***
- Beschrijf wat de meest negatieve consequenties zijn als je dit aspect structureel de komende 5 jaar niet bij de kop pakt. Wat kost je dit op de lange termijn?
  - Als ik zoveel blijf werken zit ik over een paar jaar thuis met een burnout.***
  - Ik betwijfel of mijn partner me nog wel leuk vind of er uberhaupt nog is, als ik zoveel blijf werken.***
- Definieer meetbare acties die je binnen enkele weken kunt afvinken. Beloon jezelf bij elke mijlpaal.
  - Vanaf maandag werk ik niet meer thuis, maar heb ik thuis volledige aandacht voor de mensen om mij heen.***
  - De komende weken houd ik bij hoeveel uren ik werk en elke week verminder ik dit met 1 uur.***
  - Ik bespreek mijn werkdruk met mijn baas of mijn collega's.***