

The Magic life chart



Een handige tool om inzicht te krijgen in
jouw leven

Manifest your Magic life door Daphne Breedveld

Wat is the Magic life chart?

The Magic Life chart is geïnspireerd op 'The Wheel of Life' en is een tool die je helpt om jouw eigen leven op verschillende gebieden te evalueren.

Door the Magic life chart in te vullen krijg je inzicht in welke gebieden van jouw leven extra aandacht verdienen en kun je met de bijbehorende opdrachten in het card deck aan de slag om deze gebieden te verbeteren.

Het allerbelangrijkst bij het invullen van the Magic life chart is dat je eerlijk bent naar jezelf. Je vult dit niet in voor een ander, maar puur voor jezelf.

Jouw doel is tenslotte om jouw meest magische leven te creëren en dat creëer je niet door jezelf voor de gek te houden.

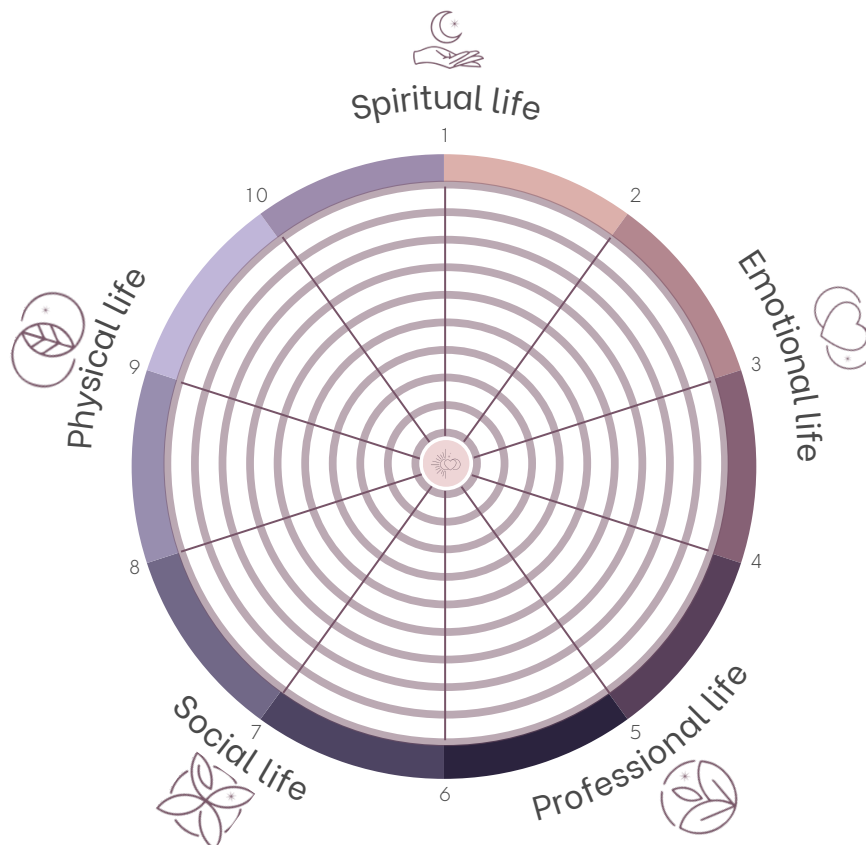
De levensgebieden

The Magic Life chart is opgedeeld in vijf verschillende levensgebieden die elk uit twee deelgebieden bestaan. Elk levensgebied heeft een eigen icoontje dat je zowel in the Magic life chart als in het card deck terugvindt.

De levensgebieden zijn:

- Spritual life
- Emotional life
- Professional life
- Social life
- Physical life

Om elk gebied een score te kunnen geven is het handig om te weten waar elk levensgebied voor staat. Op de volgende pagina's licht ik elk gebied uitgebreid toe, zodat je een helder beeld hebt van wat er bij dit levensgebied hoort.



the Magic life chart

Manifest your Magic life door Daphne Breedveld

De levensgebieden



Spiritual life

Dit levensgebied is onderverdeeld in **spiritualiteit** en **persoonlijke ontwikkeling**. Spiritualiteit heeft te maken met wie jij in de kern bent en gaat over jouw verbinding met je eigen intuïtie en met het universum.

Persoonlijke ontwikkeling heeft te maken met zelfvertrouwen en de bereidheid om te willen leren en je open te stellen voor verandering.

Emotional life

Familie, liefde, romantiek en **emoties** zijn de verschillende onderwerpen van dit levensgebied. Het gaat over de kwaliteit van jouw (liefdes)relaties, over een gezonde manier van communiceren en over jouw familie en de relatie die jij met hen hebt.



Emotional life gaat ook over jouw **emoties** en hoe jij omgaat met deze emoties en wat de impact van jouw emoties op jouw leven is.

De levensgebieden



Professional life

Jouw **financiële situatie, carrière en werk** zijn onderdelen die bij jouw professionele leven horen. Als je werk doet waar je blij van wordt dan draagt dat op een positieve manier bij aan jouw werkgeluk en daarmee aan jouw levensgeluk.

Emotional life gaat ook over jouw emoties en hoe jij omgaat met deze emoties en wat de impact van jouw emoties op jouw leven is.

Social life

Uit diverse onderzoeken blijkt dat mensen die een fijn **sociaal leven** hebben een stuk gelukkiger zijn dan mensen die dat niet hebben. Dit levensgebied gaat over jouw sociale leven.



Over **vriendschappen** en over de impact die de **omgeving** op jouw leven heeft. Dit levensgebied gaat ook over de verbinding die jij met de mensen om je heen hebt en over jouw verbinding met de wereld.

De levensgebieden



Physical life

Dit levensgebied gaat over jouw **fysieke gezondheid en vitaliteit**, maar ook over **plezier, vrije tijd en ontspanning**.

Beweging, slaap, een juiste ademhaling en voeding zijn onderwerpen die bij jouw **fysieke leven** horen. Maar ook hoe jij je **ontspant, je vrije tijd indeelt** en of je regelmatig op avontuur gaat zijn onderwerpen die bij dit levensgebied horen.

Kortom; wat doe jij om een **goede balans** voor jezelf te creëren tussen inspanning en ontspanning zodat jij je fysiek goed voelt?

”

You are
a diamond
taking shape

Nu je helder hebt wat er bij elk levensgebied hoort kun je zelf aan de slag met het invullen van jouw eigen Magic life chart.

Op de volgende pagina leg ik uit hoe je dit het best kunt doen, zodat je er ook echt iets aan hebt.

The Magic life chart invullen

Om the Magic life chart in te kunnen vullen is het belangrijk dat je eerlijk bent naar jezelf en eerlijk antwoord geeft op onderstaande vragen.

Hoe voel jij je op dit moment over elk specifiek levensgebied? Ben je tevreden of niet? Is het helemaal top of zijn er verbeterpunten? Ervaar je stress of frustratie? Is het perfect of juist verre van dat en verdient het meer aandacht?

Je kunt een score geven van 0-10.

Ben je volledig tevreden en is er geen verbetering meer nodig dan geef je jezelf een score van 10.

Ben je ontevreden en moet er absoluut iets veranderen, dan scoor je een 0. Elke score tussen 0 en 10 is niet geheel ontevreden (score 0) en niet geheel tevreden (score 10).

Bij het invullen van jouw eigen chart is er geen goed of fout. Het is puur een evaluatie van hoe jij op dit moment in het leven staat en elk levensgebied beoordeelt.

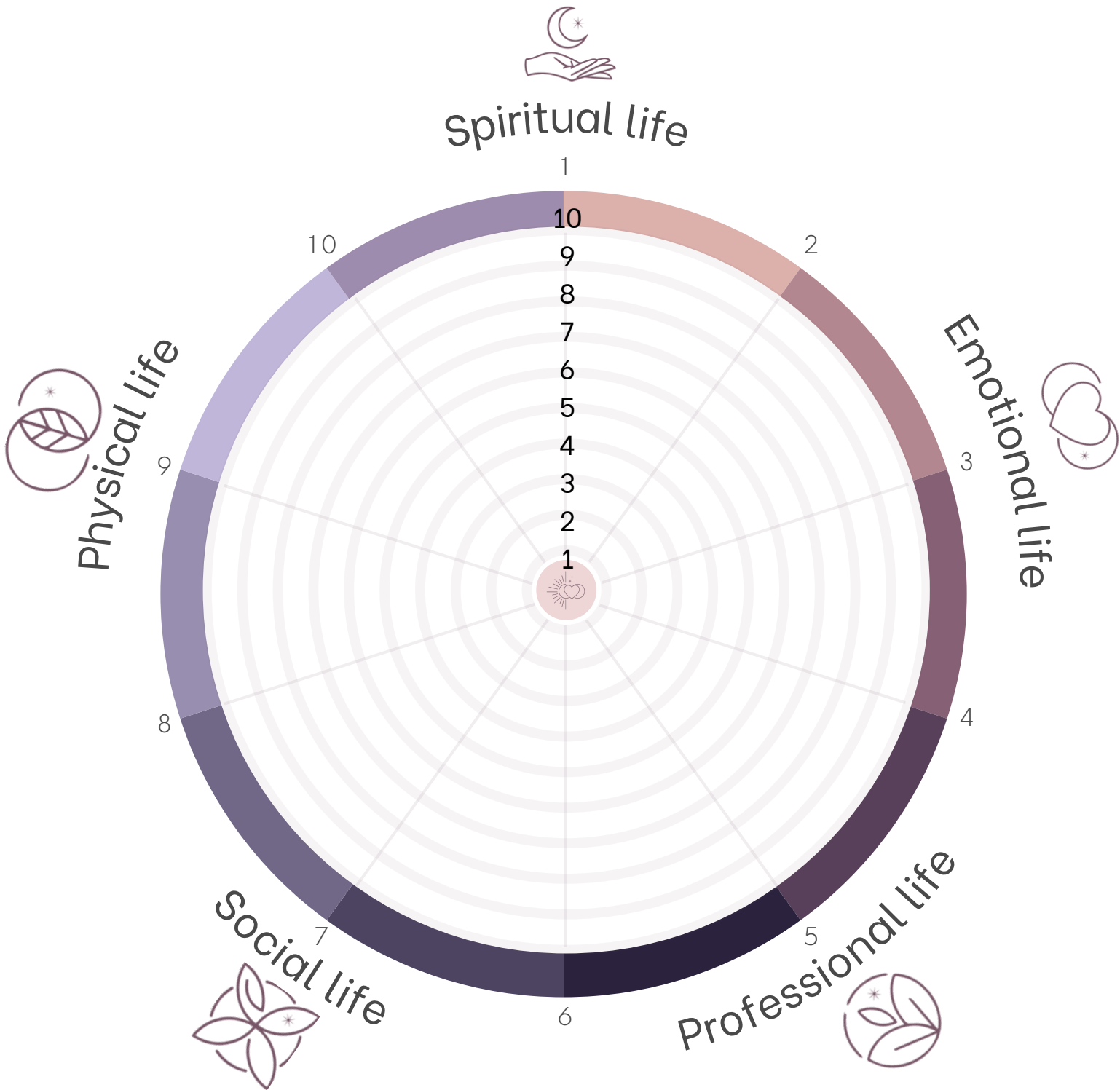
The Magic life chart invullen

Voordat je de Magic life chart invult kun je in onderstaande tabel jezelf een score geven op de verschillende gebieden. Deze score neem je vervolgens over op de Magic life chart.

Levensgebied	score
1 Spiritualiteit	
2 Persoonlijke ontwikkeling	
3 Familie, liefde, romantiek	
4 Emoties	
5 Carrière, werk	
6 Financiën	
7 Sociaal leven en vriendschappen	
8 Omgeving	
9 Gezondheid en vitaliteit	
10 Plezier, vrije tijd en ontspanning	

Op de volgende pagina's vind je een lege Magic life chart welke je kunt afdrukken en invullen. Ook vind je een voorbeeld van een ingevulde Magic life chart inclusief een toelichting van hoe de scores tot stand zijn gekomen.

Magic life chart



The Magic life chart invullen

een voorbeeld

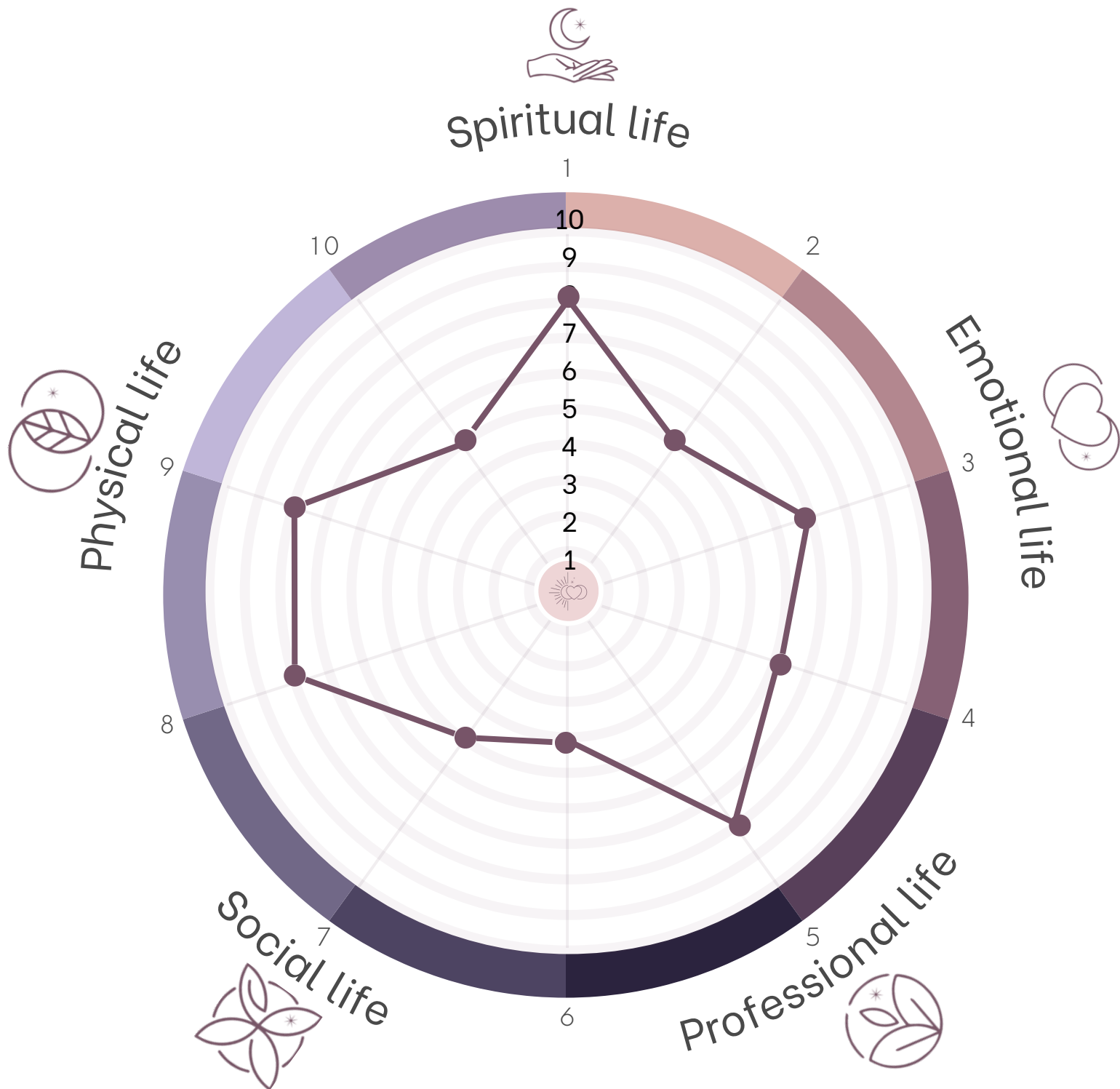
Levensgebied	score
1 Spiritualiteit	8
2 Persoonlijke ontwikkeling	5
3 Familie, liefde, romantiek	7
4 Emoties	6
5 Carrière, werk	8
6 Financiën	4
7 Sociaal leven en vriendschappen	5
8 Omgeving	8
9 Gezondheid en vitaliteit	8
10 Plezier, vrije tijd en ontspanning	5

Wat opvalt in de scores in de tabel is dat er gemiddeld best 'hoog' gescoord wordt. De meeste gebieden scoren boven een 5. De gebieden die lager scoren zijn:

- Persoonlijke ontwikkeling
- Financiën
- Sociale leven en vriendschappen
- Plezier, vrije tijd en ontspanning

De evaluatie van bovenstaande is belangrijk, omdat hieruit een eventuele connectie kan blijken. Alles is met elkaar verbonden en het ene gebied kan impact hebben op een ander gebied.

Voorbeeld ingevulde Magic life chart



Let's manifest some magic now

Als het goed is heb je nu jouw eigen Magic Life chart ingevuld en de punten met elkaar verbonden.

Wat valt je op als je naar jouw Magic Life chart kijkt?

Is er iets dat jou verrast?

Hoe sta je er op dit moment voor?

Ben je in balans?

Is er één gebied dat minder scoort dan andere gebieden of zijn er meerdere gebieden waar je minder of misschien juist hoger op scoort?

Nogmaals, er is geen goed of fout, maar de Magic life chart geeft je puur een indicatie van hoe je er op dit moment voor staat.

Nu weet je precies welk gebied jouw aandacht verdient en waarmee je aan de slag kunt. De opdrachten in Manifest your Magic life nodigen je uit om met de verschillende levensgebieden aan de slag te gaan.

Hoe tof zou het zijn als jij, door ook echt met de opdrachten aan de slag te gaan, jouw meest magische leven zou creëren?

Alles is mogelijk als jij er maar in gelooft en bereid bent om de stappen te zetten die hiervoor nodig zijn.



©The Good Vibes Company (2024)

Ontwerp: Daphne Breedveld

Tekst: Daphne Breedveld

Fotografie: Linda Hemmes

www.daphnebreedveld.nl

Alle rechten voorbehouden.

Uit deze uitgave mag niets worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, film of op welke wijze dan ook, zonder dat je dat vooraf schriftelijk aan mij hebt gevraagd.

Manifest your Magic life

for a happy, healthy and magic life