

Levenslandschap

Het levenslandschap is een onderzoek naar hoe je leven er op dit moment uitziet en hoe je zou willen dat het eruit zag. Je brengt als het ware alle levensaspecten in kaart om te kijken wat je kunt doen om een gelukkiger leven te lijden, minder stress te hebben, je passie te leven of simpelweg te doen waarvoor je bestemd bent.

Hoe werkt het?

Je geeft je leven op 10 onderdelen een punt van hoe je leven er op dit moment uitziet en hoe je zou willen dat het was.

Het resultaat wordt zichtbaar weergegeven in een grafiek. Je ziet in één oogopslag waar je aandachtspunten zitten.

- Studie, werk, carrière
- Financiën
- Maatschappelijke bijdrage
- Ontspanning en plezier
- Familie
- Vrienden
- Liefde en romantiek
- Persoonlijke groei
- Gezondheid
- Wonen

Je kunt met een aantal werkpunten zelf aan de slag om bepaalde onderdelen in je leven een boost te geven. Dit kan door zelfstudie aan de hand van een onlinecursus, aan de hand van gerichte coaching of een combinatie van beiden.

Toepassingsgebieden

- Op alle levensgebieden waar je verbetering zou willen.

Meer informatie

Deze methode heb ik zelf ontwikkeld en een groot aantal keren in praktijk toegepast.