

Livskvalitet-100

Hur är din livskvalitet för tillfället? Gör testet och se hur många poäng du får.

Du får en poäng för varje påstående som stämmer.

Poäng: _____

1. Familj / Relationer

- Jag är nöjd och belåten med min partner, eller nöjd med att vara singel.
- Jag har ett bra förhållande till mina föräldrar, levande eller döda. Det finns inget som ligger i vägen och tar energi.
- Jag har vänner som jag kan umgås och ha kul med, och som gillar mig för den jag är.
- Jag har en bästa vän och behandlar honom/henne mycket väl.
- Jag har en nära relation till mina barn, om jag har några. Det finns inget som ligger i vägen och tar energi.
- Jag fungerar bra ihop med övriga medlemmar i min släkt. Vi har rätt ut alla eventuella problem.
- Jag är med i ett eller flera nätverk som ger mig intellektuell och emotionell stimulans.
- Det finns ingen person som jag är rädd för att springa på eller möta på grund av tidigare händelser.
- Jag ljuger inte och jag håller vad jag lovar.
- Jag är klar över mina behov och önskemål, och ser till att de blir tillgodosedda.

_____ poäng

2. Arbete / Karriär

- Mitt jobb/min karriär är både meningsfull och utvecklande. Jag känner mig inte tömd på energi.
- Jag är uppskattad för min kompetens av min chef, mina kollegor och/eller mina kunder.
- Min valda bana ger mig ökade utvecklingsmöjligheter och möjlighet till den lön eller de förmåner jag vill ha.
- Jag arbetar inom ett område som har ljusa framtidsutsikter.

- Jag ser i stort sett dagligen fram mot att arbeta med det jag gör. Jag känner inget obehag av att gå till mitt jobb.
- Jag lever inte för att arbeta, men det är en berikande del av mitt liv.
- Jag arbetar tillsammans med eller samarbetar med rätt människor.
- Min arbetsmiljö är stimulerande, inspirerande och/eller stödande.
- Vid slutet av dagen har jag lika mycket energi som vid början.
- Jag arbetar med det jag gör för att jag får använda min potential där, inte för att jag måste.

_____ poäng

3. Pengar / Ekonomi

- Jag har minst 6 månaders levnadsomkostnader sparade – på bankkonto eller i fonder/aktier.
- Jag har inga lån, eller arbetar enligt en plan på att bli skuldfri.
- Jag behöver inte slita för att få ekonomisk framgång, pengar verkar komma till mig utan alltför stor ansträngning.
- Jag känner ingen ekonomisk oro av något slag.
- Jag sparar 10% av mina inkomster så de kan växa till sig enligt ränta-på-ränta-principen.
- Jag har inga kontokortsskulder, jag överkonsumerar inte.
- Jag har ett bra försäkringsskydd för mig själv och mina närmaste.
- Jag har full koll på mina PPM-pengar och ser över placeringen regelbundet.
- Jag har en god uppfattning om hur stor min pension blir.
- Jag har goda privatekonomiska kunskaper, jag vet hur man kan placera och spara på olika sätt.

_____ poäng

4. Glädje / Njutning

- Jag använder min fritid till att ägna mig åt mina intressen. Jag känner mig sällan uttråkad.
- Helger eller andra lediga dagar är något jag njuter av.
- Jag har sett till att jag spenderar dagens sista timme på ett för mig perfekt sätt.
- Jag ser fram mot att stiga upp praktiskt taget varje morgon.
- Jag är över lag mycket glad.
- Jag har skapat en livsstil som passar mig perfekt just nu.
- Jag har minst en timme egen tid per dag och jag använder den på ett klokt sätt.
- Jag har förmågan att vara närvarande under större delen av dagen, jag faller inte offer för stress eller adrenalinpåslag.
- Jag njuter av och uppskattar små saker.
- Mitt hem gör mig glad varje gång jag kommer dit.

_____ poäng

5. Effektivitet / Prestation

- Jag spenderar inte tid på någon som irriterar mig eller utnyttjar mig.
- Jag har mer än nog av kraft och energi för att fungera bra hela dagen.
- Jag har inga problem med att be om eller fråga efter det jag behöver – oavsett från vem det är,
- Jag har utrustning jag behöver för att kunna vara effektiv: dator, programvaror, kringutrustning, telefon, etc.
- Det som kan automatiseras har jag automatiserat.
- Det som jag kan delegera har jag delegerat.
- Jag har ett skapat ett sätt att svara på och spara e-mail så att jag inte använder inkorgen som arkiv/lagringsplats.
- Jag har skapat ett arkiveringssystem som gör att jag enkelt kan hitta och spara papper och dokument.
- Jag vet vilka mina mål är och jag arbetar steg för steg på att ta mig dit.
- Jag låter inte saker ligga ogjorda och ta energi. Jag gör dem, hanterar dem eller lämnar bort dem.

_____ poäng

6. Personligt fundament / värdegrund

- Jag tycker mycket om mitt hem; platsen, stilen, möblerna, ljuset, känslan.
- Jag har så hög integritet så att människor respekterar mig, mina behov och vad jag vill.
- Jag lever så toleransfritt som möjligt.
- Jag ser inga moln på min framtida horisont, framtiden ser ljus ut.
- Mina önskningar är tillgodosedda, det finns inte mycket jag måste ha.
- Mina personliga behov är tillfredsställda, jag drivs inte av otillfredsställda behov.
- Det finns inget jag undviker eller gruvar mig för.
- Jag är klar över mina personliga värderingar och mitt liv baseras på dem.
- Jag har rätt ut eventuella trauman, jobbiga händelser eller liknande från min barndom eller från senare händelser.
- Jag har inte mängder av oavslutade projekt, affärer eller lösa trådar omkring mig. Jag är i fas.

_____ poäng

7. Personlig utveckling

- Jag skulle kunna dö idag utan att ångra något.
- Jag lever det liv jag vill leva, inte det liv någon annan valt åt mig eller förväntat sig av mig.
- Det finns inget jag undviker att ta tag i, inget jag skjuter upp för att det är jobbigt.
- Jag behöver inte jaga framgång, den kommer till mig naturligt.
- Jag känner mig motiverad och inspirerad. Jag har inte kört fast.
- Jag utvecklas ständigt för att jag provar nya sätt och vägar.
- Jag har kommit längre i min utveckling än vad jag trodde jag skulle.
- Jag har kommit till ett läge i livet där jag tar initiativ till och skapar händelser, istället för att vänta på att någon annan/något annat gör det.
- Jag analyserar det som går bra och lär mig av mina framgångar.
- Jag njuter av mitt liv och fokuserar på det som är kul och gör mig glad.

_____ poäng

8. Hälsa / Välmående

- Jag tar minst 4 veckors semester varje år.
- Jag har inga större problem eller olösta saker som tar mental energi.
- Mina tänder ser bra ut och är i bra kondition.
- Jag känner att jag har den tid jag behöver varje dag.
- Jag äter för att må bra, för att få energi och för att det är gott, jag tröstäter inte och undviker skräpmat.
- Jag utsätter inte min kropp för alltför stora mängder alkohol, tobak, koffein, socker eller droger.
- Jag ser till att få bra vård oavsett vilket hälsoproblem som jag har/får.
- Jag är nöjd med min vikt.
- Jag har hittat och använder sätt att reducera stress under dagen. Jag mediterar, promenerar, aktiverar mig eller gör något annat.
- Jag är fysiskt aktiv minst 30 minuter varje dag och gör något som höjer pulsen ordentligt minst 3 gånger i veckan.

_____ poäng

9. Lycka / glädje

Skriv ner de 10 saker som gör dig lycklig eller glad, oavsett om du har dem i ditt liv just nu eller inte. Checka av varje punkt som du har just nu.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

_____ poäng

10. Njutning

Skriv ner de 10 saker som du njuter mest av, oavsett om du har dem i ditt liv just nu eller inte. Checka av varje punkt som du har just nu.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

_____ poäng

Dags att summera. Skriv ner poäng per område i tabellen nedan och räkna fram totalsumma.

- Hur nöjd är du med respektive område?
- Vad gör dig mest glad och nöjd?
- Vad vill du förbättra till nästa gång du gör testet?
- Vilka mål vill du sätta upp?

Område	Poäng. Datum:	Poäng. Datum:	Poäng. Datum:
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
Summa			

Hoppas du fick med dig något värdefullt av att göra den här genomgången. Om du vill öka din poäng inom något område, förbättra balansen mellan de olika områdena eller diskutera resultat och vad som skulle gå att göra i ditt liv, just nu – ta gärna en kontakt.

Bästa hälsningar,

Bengt Kallenberg