

EVALUERING AF NUVÆRENDE SITUATION

Navn:

Fødselsdato/år:

FORMÅLET

med dette skema er at hjælpe med at identificere de områder af dit liv, som du føler behøver opmærksomhed eller hjælp. Skriv svarene i en mail og udfyld navn fødselsdato + skemat og send det til t.frydensberg@gmail.com.

VÆR ÆRLIG

overfor dig selv, er du ikke det, kan indsatsen blive forgæves.

LÆS BESKRIVELSEN

af de forskellige scenarier, som relaterer til niveau 1 og 9 på side 3, vælg derefter niveau for hvert livsområde på nedenstående skema. Niveauerne vælges ud fra, hvor du befinder dig lige nu i de enkelte livsområder. Til sidst sætter du kryds i de prioriterede områder efter princippet 1,2,3 osv.

Tilstand lige nu	Behøver meget opmærksomhed			Hverken godt eller dårligt			Rigtig godt - hjælp behøves ikke		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Livsområde									
2. Relationer / Parforhold									
3. Ældre / forældre / forfædre									
4. Held									
5. Heldbredstilstand									
6. Hjælp / Venner + "ovenfra"									
7. Kreativitet									
8. Mediation									
9. Oplysning / Anerkendelse									

EVALUERING AF NUVÆRENDE SITUATION

HVILKE 3 LIVSOMRÅDER

er vigtigst at få gjort noget ved, og hvad ønsker du at opnå ved denne konsultation

1. Prioritet + det du ønsker at opnå ved denne konsultation

2. Prioritet + det du ønsker at opnå ved denne konsultation

3. Prioritet + det du ønsker at opnå ved denne konsultation

4. Hvornår flyttede du ind i din bolig og hvad ved du om de tidligere ejere (tilfredse, skilt, børn osv.)

Senarie	Niveau 1 - behøver meget opmærksomhed	Niveau 9 - hjælp behøves ikke
1. Livsområde	Jeg føler jeg svømmer med strømmen. Jeg tænker på at skifte karriere. Jeg leder, men der sker ikke noget. Jeg har ikke noget arbejde. Jeg har ikke haft held til at finde arbejde.	Jeg føler mit liv forløber godt. Jeg er på rette spor. Jeg kan virkelig godt lide mit arbejde. Jeg føler jeg har det rigtige arbejde. Mine kollegaer sætter pris på mit arbejde, og jeg føler jeg er heldig, at jeg kan gøre det jeg har mest lyst til.
2. Relationer / Parforhold	Jeg føler mig isoleret. Jeg har ingen partner. Ingen ser ud til at være interesseret. Jeg befinder mig i et nyt område, og møder ikke nogen. Jeg ser ud til at have uheld i forhold. Jeg tænker på separation/skilsmisse.	Min partner elsker mig og giver mig meget opmærksomhed. Det er lige så godt som da vi først mødtes. Jeg har et rigtigt godt socialt liv med mange "would be" partnere, som er interesseret i mig. Der er mange, der inviterer mig ud. Mine venner ringer hele tiden.
3. Ældre / forældre / forfædre	Jeg føler meget afstand til og er i konflikt med mine forældre/chef/lærer. En eller begge forældre har kun lidt tid/kærlighed til mig. Jeg ser dem ikke. Vi har problemer.	Jeg føler mig meget tæt på mine forældre. Jeg har en super chef. Jeg kommer godt overens med mine lærere. Jeg respekterer ældre mennesker/mine forældre. Jeg har gjort store fremskridt med at løse problemer ift. mine forældre
4. Held	Jeg føler mig uheldig for tiden. Det er småt med penge. Det er svært at få det hele til at slå til. Min indkomst er for lille. Jeg har gæld, jeg behøver at komme ud af.	Jeg føler mig heldig, og andre ser mig som sådan. Penge er ikke noget problem, da jeg har en god indkomst. Jeg har ofte held med ting, også lige når jeg har brug for dem.
5. Helbredstilstand	Mit helbred, fysisk, psykisk og følelsesmæssigt er meget dårligt.	Mit helbred, fysisk, psykisk og følelsesmæssigt er godt - faktisk meget godt.
6. Hjælp / Venner + "ovenfra"	Når jeg har mest brug for hjælp, føler jeg mig mest alene. Jeg tror ikke på "karma". Jeg har ikke tid og penge til at give andre, der har behov for det. Jeg har travlt. Mennesker tænker ikke på mig, når de har brug for hjælp.	Jeg bruger tid og penge på godgørenhed, organisationer og individer. Mine venner stiller altid op. Mennesker ser altid ud at dukke op på det rigtige tidspunkt for at hjælpe mig. Jeg giver meget og modtager meget tilbage.
7. Kreativitet	Jeg ønsker børn, men kan ikke blive gravid. Jeg har ingen børn, og jeg kan ikke lide børn. Jeg har børn men de er kun til besvær. Jeg føler mig ikke kreativ. Min sidste ide/project blev ikke til noget.	Jeg har ingen børn men elsker andres børn. Jeg har dejlige børn, og de er hele mit liv. Jeg er ekstremt kreativ i mit arbejde og min hobby. Jeg har altid nye ideer og projekter. Mange af dem bliver realiseret.
8. Mediation	Jeg er ikke sikker på, at jeg tror på Gud. Jeg ønsker videnskabeligt bevis. "New Age" ting er idiotiske. Ideen om Gud er skabt for at pacificere. Det hjælper ikke at bede.	Jeg føler at livet er en spirituel/åndelig rejse. Jeg søger spirituel indsigt, og jeg lærer meget. Jeg meditere, læser spirituelle emner, jeg nyder min spirituelle rejse snoede sti.
9. Oplysning / Anerkendelse	Mit liv er ofte forvirrende. Mit arbejde respekteres ikke. Jeg bekymrer mig meget om døden, og jeg er langt fra at blive oplyst. Jeg bekymrer mig meget om, hvad andre syntes om mig. Jeg har brug for andre til at vise mig vejen	Jeg kender mit formål i livet. Jeg nyder mit eget selskab (ligesåvel som andres) Mennesker finder mig inspirerende. Jeg føler mig "hel", i min kontakt med naturen og verden. Livet er en leg og ligger nogen gang en smuk drøm. Jeg er meget respekteret.