

# EXPEDITIONSLEDAREN

**Expeditionsledaren består av inre och yttre basbehov.**

**Dom inre basbehoven är mer din mentala status, hur du ser och uppfattar ditt inre jag.**

**Dom 4 Nödvändiga Livsmålen är då mer din fysiska status, hur du ser och uppfattar ditt fysiska jag.**

**Genom att göra dessa hjul kan du få en uppfattning över vad du är bra på och vad du kanske behöver arbeta på.**

**När du gör dessa hjul är det hur du upplever din situation idag, inte hur du skulle vilja att det skall vara.**

**Lycka till!**



**BERGMANLIFENAVIGATION.COM**  
**FOR MEN**

# Inre Basbehov

De fyra sektorerna i hjulet representerar inre basbehov. Räkna hjulets centrum som 0 och omkretsen som 10 och bedöm din nivå av tillfredsställelse med varje område av dina inre basbehov. Rita en båglinje på den i respektive sektor, så att det bildas en ny omkrets. Den nya omkretsen representerar hur väl dina inre basbehov är tillfredsställda idag. Föreställ dig hur knagglig färden skulle kunna bli om det här var ett riktigt hjul.

## Självkänsla

Självkänsla är vad du tycker om dig själv, innerst inne.

Älskar du dig själv? Älskar du din kropp? Förtjänar du det bästa?

Bedöm på en skala 0-10, där navet är 0, jag tycker att jag är en loser en förlorare, och yttre ringen är 10, jepp hen i spegeln är bland det finaste som finns på jorden och jag älskar hen.

## Självförtroende

Självförtroende är vad du tycker att du kan utföra, handlingar.

Detta fixar jag!

Bedöm på en skala 0-10, där navet är 0, jag klarar inte av något, och yttre ringen är 10, Jag klarar allt

## Stress

Hur stressad är du? Hur stressad är du på jobbet? Hur stressad är du när du är med familjen eller på din fritid?

Bedöm på en skala 0-10, där navet är 0, jag är totalt förlamad av all stress, och yttre ringen är 10, jag varken upplever eller känner stress, någon gång.

## Självkännedom

Hur väl känner du dig själv? Känner du dina dåliga såväl som dina bra sidor? Vet du dina värderingar? Lever du ett meningsfullt liv? Vet du vad du vill?

Bedöm på en skala 0-10, där navet är 0, jag vet inte vem jag är, vet inte vad jag vill eller tycker, och yttre ringen är 10, Jag har arbetat så mycket med mig själv att jag vet vem jag är och vart jag vill.

Rita av cirkeln och fyll i den.



**BERGMANLIFENAVIGATION.COM**  
**FOR MEN**

# Inre Basbehov





# The 4 Essential Life Goals

Get Massive Energy & Focus For The Rest Of Your Life

**De fyra sektorerna i hjulet representerar dina yttre basbehov. Räkna hjulets centrum som 0 och omkretsen som 10 och bedöm din nivå av tillfredsställelse med varje område av dina yttre basbehov. Rita en båglinje på den i respektive sektor, så att det bildas en ny omkrets. Den nya omkretsen representerar hur väl dina yttre basbehov är tillfredsställda idag. Föreställ dig hur knagglig färden skulle kunna bli om det här var ett riktigt hjul.**

## **Äta**

**Hur väl äter du idag? Får du i dig alla vitaminer och mineraler? Äter du tillräckligt med grönsaker? Hur är det med alkohol eller droger? Hur många tomma kalorier får du i dig idag?**

**Bedöm på en skala 0-10, där navet är 0, du äter dåligt, och yttre ringen är 10, du tycker inte att du kan äta bättre.**

## **Sova**

**Hur väl sover du idag? Hur är din sömnkvalitet? Vaknar du utvilad?**

**Bedöm på en skala 0-10, där navet är 0, varje natt är usel, och yttre ringen är 10, du studsar ur sängen fullt utvilad.**

## **Träna**

**Med träning menar jag pulshöjande träning med en puls på ca70% av ditt max.**

**Hur ofta tränar du idag? Tränar du överhuvudtaget?**

**Bedöm på en skala 0-10, där navet är 0, jag tränar aldrig, och yttre ringen är 10, ingenting kan bli bättre, min träning är perfekt.**

## **Avslappning**

**Hur ofta djupandas du? Gör du avslappningsövningar? Mediterar du?**

**Bedöm på en skala 0-10, där navet är 0, jag utför aldrig medvetet några avslappnande övningar, och yttre ringen är 10, jag utför detta dagligen, ofta två gånger om dagen.**

**Rita av cirkeln och fyll i den.**

**Lycka till och kör hårt!**



**BERGMANLIFENAVIGATION.COM**  
**FOR MEN**



# The 4 Essential Life Goals

Get Massive Energy & Focus For The Rest Of Your Life



**BERGMANLIFENAVIGATION.COM**  
**FOR MEN**