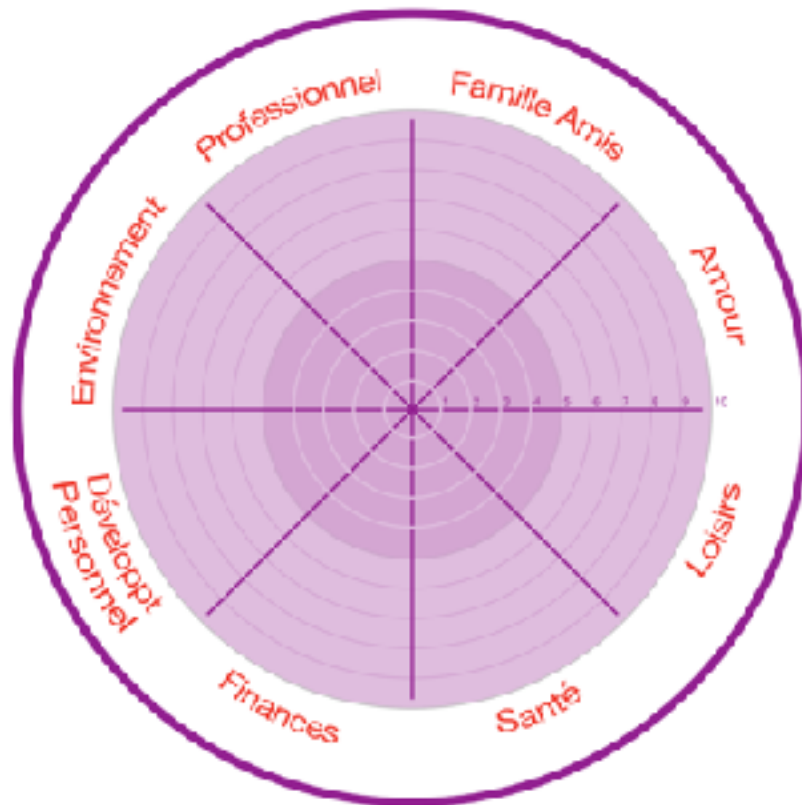


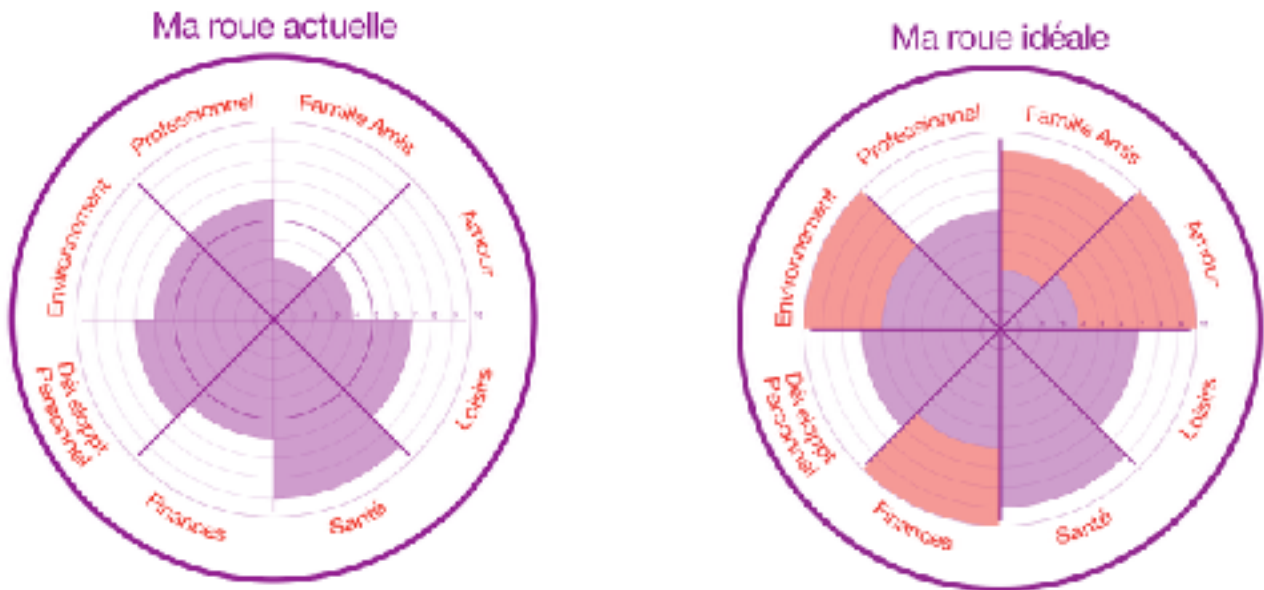
LA ROUE DE LA VIE



MODE D'EMPLOI

Etape 1

L'exercice de la roue de la vie vous permet d'obtenir un bilan rapide des différentes sphères de votre vie. Chaque zone représente une dimension de votre vie. Munissez-vous d'un crayon et du modèle de la roue vierge ci-dessous.



ETAPE 2

Pour chacun des thèmes proposés, quantifiez votre niveau de satisfaction de 0 (pas du tout) à 10 (très satisfait) en vous aidant des questions reprises dans le tableau ci-après.

ETAPE 3

Bilan

Si vos niveaux de satisfaction sont positifs, félicitations ! Aucun changement à prévoir.

Si vos niveaux de satisfaction sont plutôt faibles, vous avez alors besoin d'effectuer quelques changements dans votre vie.

ETAPE 4

A l'aide d'un crayon d'une autre couleur, coloriez maintenant les domaines et le niveau de satisfaction que vous aimeriez atteindre. (en rose sur le modèle ma roue idéale)

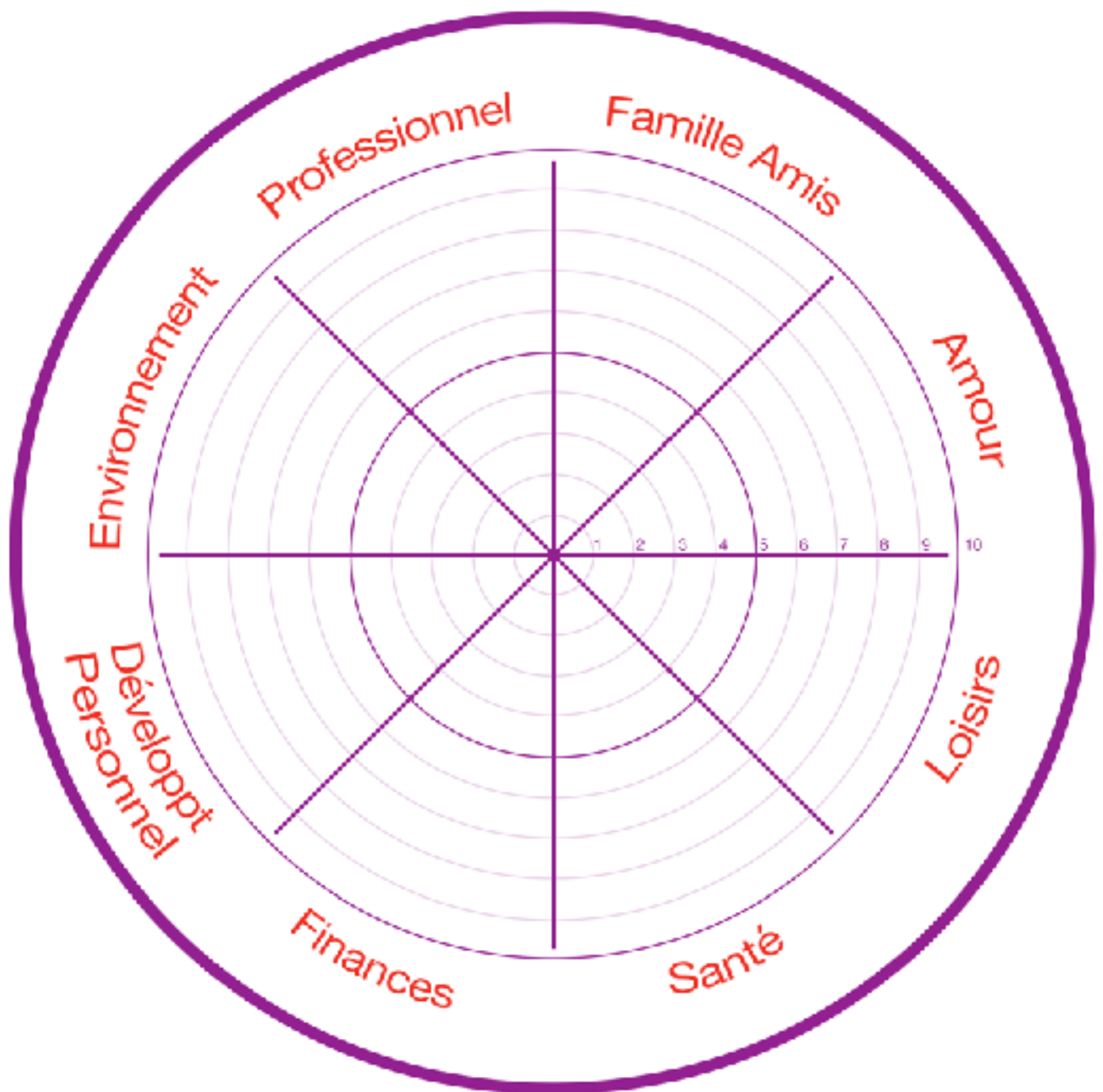
ETAPE 5

Lors de l'étape 4, vous identifiez et visualisez les priorités - famille, amour, environnement et finances.

Pour en échanger, profitez de la séance coaching découverte

sweber@coherenceattitude.com

MODELE



A vos crayons

Quelques questions à se poser :

Familles/Amis	Mes amis ont-ils une influence positive sur moi ?	Puis-je compter sur eux ? Que m'apportent-ils	Suis-je bien en leur compagnie ?
Amour	Où en suis-je ? Est-ce que je me projette avec elle/lui ?	Suis-je dans une routine ? ou suis-je spécialiste des surprises ?	Mes sentiments ont-ils évolué ? Me manque-t-il quelque chose ?
Loisirs	Est-ce que j'ai assez de temps pour moi ?	Ai-je des loisirs épanouissants ? suis-je régulier(e)	Comment est-ce que je me sens lorsque je m'occupe de moi ?
Santé	Est-ce que je suis vigilante ? Est-ce que je fais ce qu'il faut pour être bien ?	Ai-je des problèmes d'addictions, ai-je des insomnies, des douleurs ?	Quel est mon niveau d'énergie ? comment puis-je l'augmenter ? Est-ce que je respecte mes rythmes ?
Finances	Est-ce que les finances sont une vraie problématique pour moi ?	Ma situation financière est-elle conforme à mes attentes ? Me permet-elle de profiter de la vie	Quelles sont mes croyances quant à l'argent ?
Développement personnel	Est-ce que je me connais ? Est-ce que je connais mes modes de fonctionnement ? Suis-je trop ou trop peu...?	Suis-je toujours dans les mêmes scénarios ? Est-ce que je vis toujours les mêmes émotions ? Suis-je persévérante dans mes efforts ?	Suis-je obsédée par le bonheur ? Est-ce que je vis mes vrais désirs ? Est-ce que je suis cohérent(e) ?
Environnement	Est-ce que je suis au bon endroit ? y suis-je bien ?	Est-ce que je suis obnubilé(e) par le rangement ?	Ai-je un endroit pour m'isoler, pour me ressourcer ?
Professionnel	Suis-je stressé(e) ? ai-je la sensation qu'on m'utilise ? Ai-je tendance à procrastiner ?	Est-ce que je m'épanouis ou je m'étirole ? Est-ce que je peux réaliser mes compétences et talents ?	Est-ce que je m'ennuie dans mon job ? Est-ce que je me sens débordé(e)