

BILAN DE MA VIE

Analyse - Appréciation - Action

Ne te sens jamais coupable
de faire

*Ce qui est bon
pour toi !*

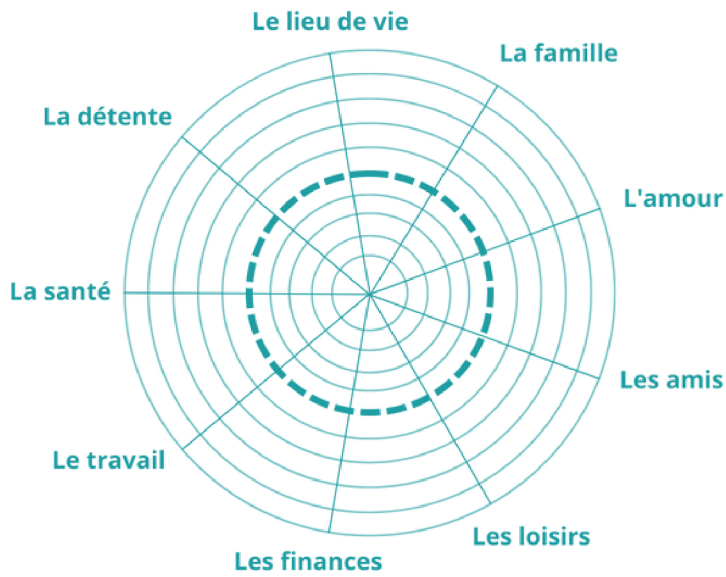


Sylvie & Pascale

Conférence - Formation - Coaching

LA ROUE DE MA VIE

Où en suis-je **AUJOURD'HUI** dans mes domaines de vie ?



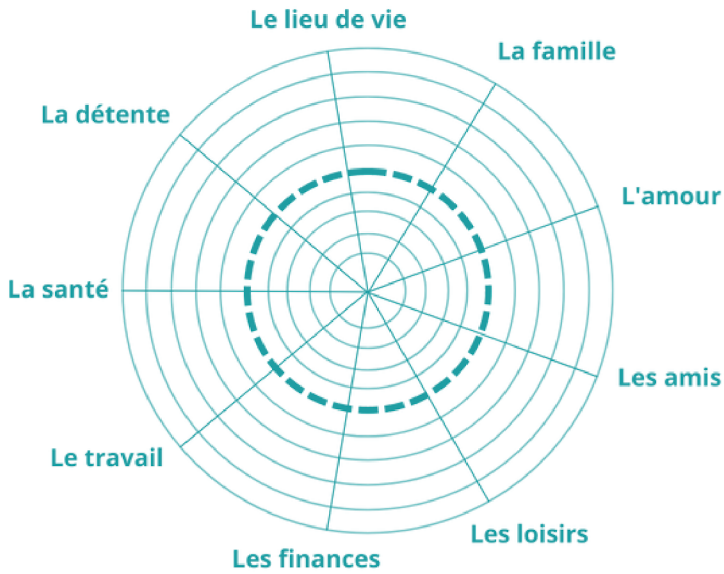
Cote de 1 à 10 les différents domaines de vie par rapport à où tu estimes être aujourd'hui. 1 étant je ne suis pas satisfait du tout et 10 je suis comblé. 1 se retrouve à être la première ligne au centre et 10 les dernières lignes à l'extérieur du cercle.

À la lumière de ta roue :

- Quel mot représente ton année ?
- Quelles ont été tes plus grandes réussites, fierté, joies ?
- Quelles ont été tes plus grandes peines, angoisses et deuils ?
- Avec quels moyens, quelles attitudes as-tu surmonté tes difficultés ?
- Quelles leçons en retires-tu ?
- Que ferais-tu différemment ?
- De quoi aimerais-tu te détacher, t'éloigner ? (comportement, attitude, habitude, personne...)
- Qu'est-ce que cela t'apportera de bien dans ta vie ?
- Concrètement, comment vas-tu t'y prendre ?

LA ROUE DE MA VIE

Où je souhaite être **DEMAIN** dans mes domaines de vie ?



Cote de 1 à 10 les différents domaines de vie par rapport à où tu estimes être aujourd'hui. 1 étant je ne suis pas satisfait du tout et 10 je suis comblé. 1 se retrouve à être la première ligne au centre et 10 les dernières lignes à l'extérieur du cercle.

À la lumière de ta roue :

- Dans quel domaine de ta vie désires-tu te concentrer ?
- Dans ce domaine, que souhaites-tu entreprendre, réussir ?
- Quels sont tes besoins pour y arriver?
- Que mettras-tu en place pour t'assurer d'y arriver ?
- Quels sont tes 5 grands objectifs pour l'année à venir ?
- Quel sera ton mantra ou ton mot pour l'année à venir ?