

La roue de la vie

Qu'est-ce que c'est ?

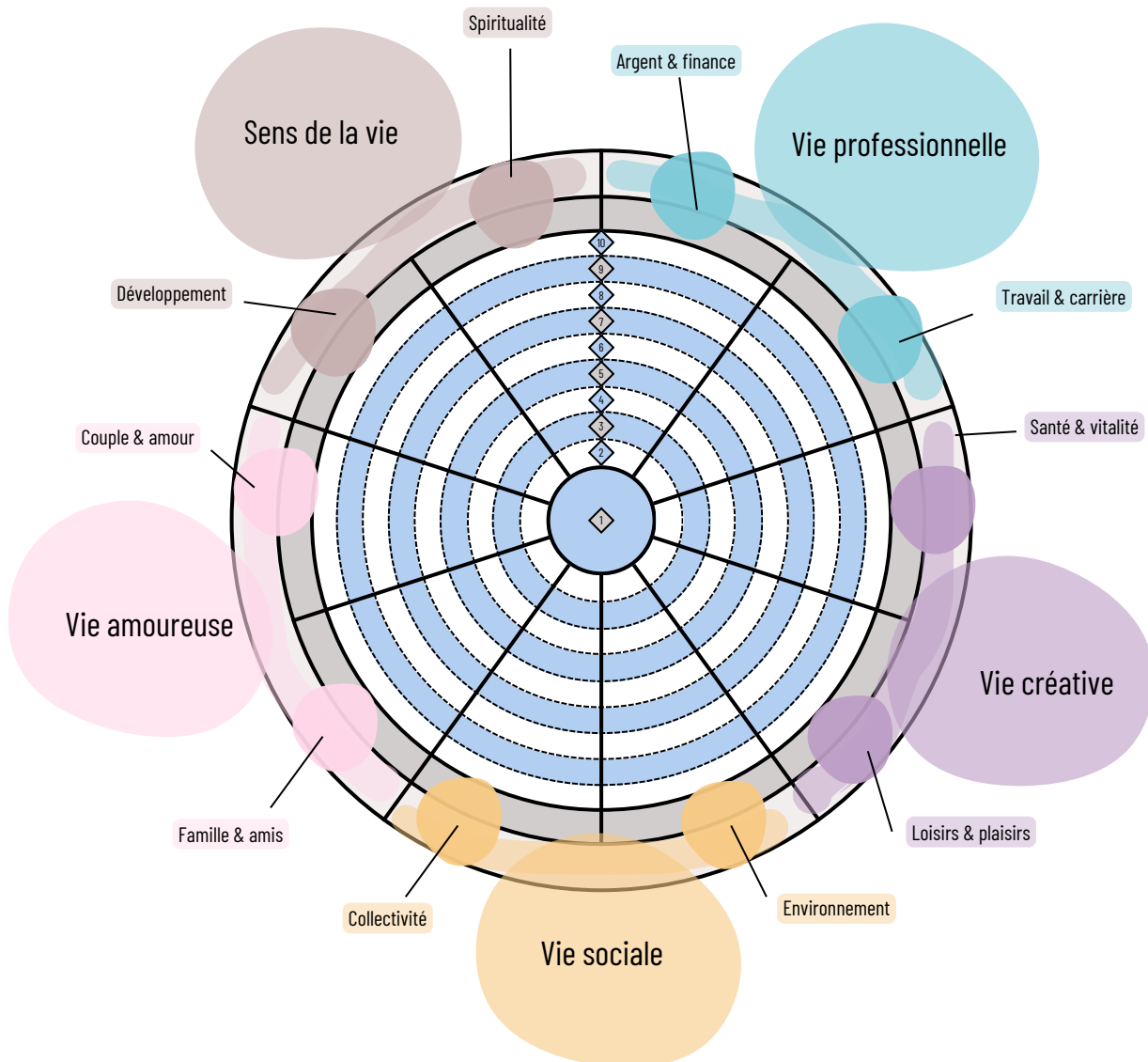
La Roue de la Vie est un outil puissant pour évaluer et visualiser différentes sphères de votre vie. Elle vous aidera à prendre conscience de votre équilibre général et de votre satisfaction dans chaque domaine spécifique.

Cette métaphore de la roue représente votre vie dans son ensemble et vous permet d'identifier les sphères dans lesquelles vous êtes épanouis ainsi que ceux qui nécessitent une attention particulière.

Exercice

- ☹️ Là où je suis maintenant
- 😊 Là où je veux être dans 1 an
- 😄 Là où je veux être dans 3 ans

Placez chaque pictogramme dans chaque rayon de la roue en fonction de votre ressenti aujourd'hui.



Date :