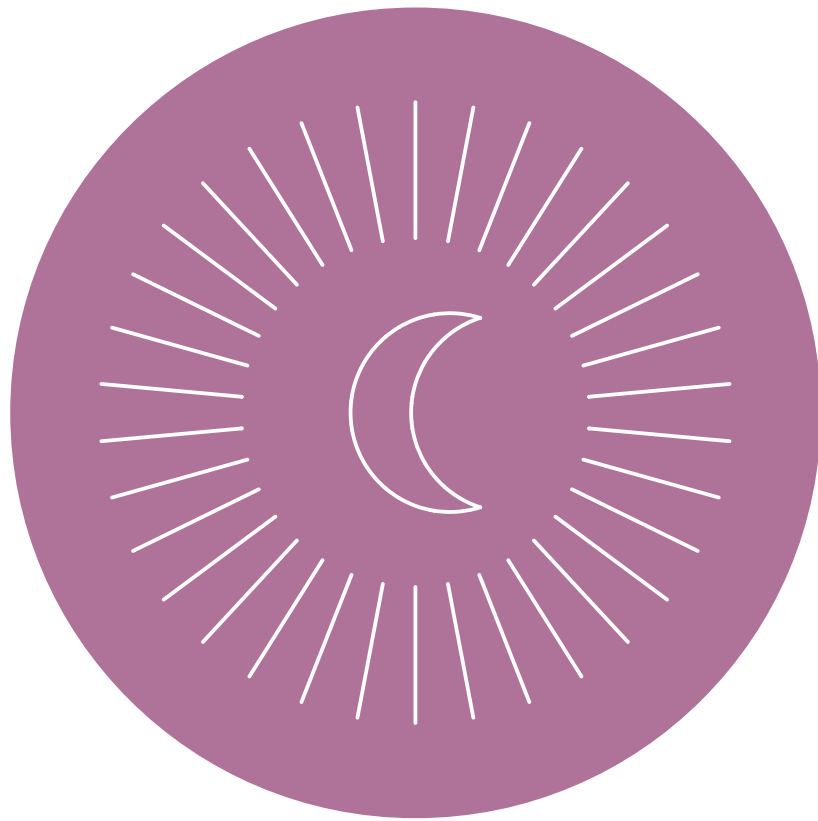


MA
ROUE
DE VIE



Marie Denis / Oser Briller

LA ROUE DE LAVIE

La roue de la vie t'aide à te concentrer sur chaque domaine de ta vie et à identifier ceux qui nécessitent plus d'attention. Elle te donne une représentation visuelle immédiate de l'état actuel de ta vie.

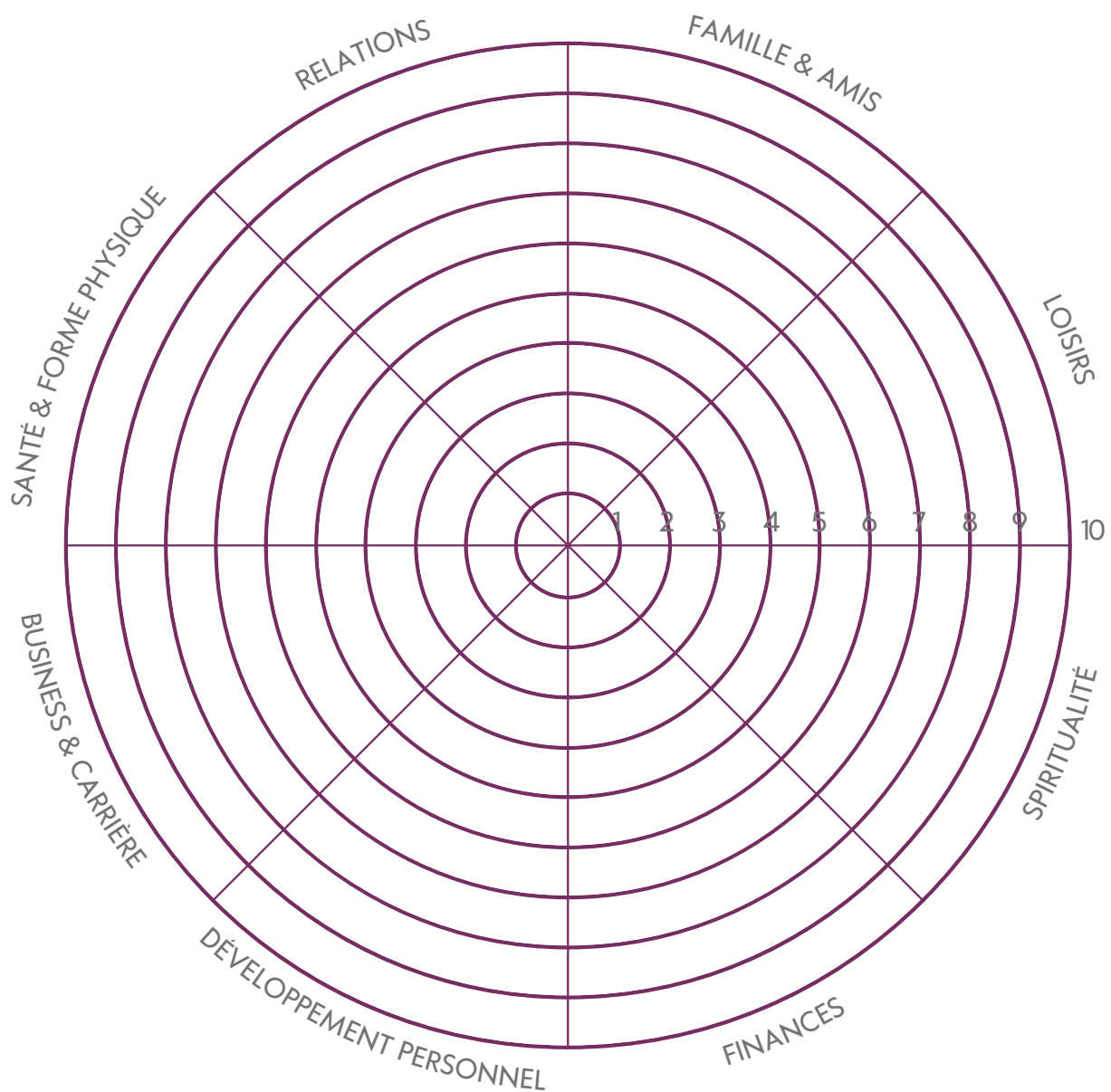
Mode d'emploi :

- Évalue chaque zone de la roue. Sur une échelle de 1 (faible) à 10 (élevé), évalue le degré d'attention que tu accordes à ce domaine de ta vie. Marque le score sur le rayon correspondant de la roue.
- Rejoins ensuite les marques. Ta vie te semble-t-elle équilibrée ?
- Réfléchis ensuite à ce que serait un score idéal dans chaque domaine. Certains domaines nécessiteront plus d'attention que d'autres, en fonction des priorités de ta vie, alors vise un niveau d'attention idéal pour chaque domaine.
- Représente-les sur ta roue. Tu verras maintenant ton équilibre de vie actuel et ton équilibre de vie idéal. Les lacunes que tu constates peuvent influencer la planification de tes objectifs, car il s'agit de domaines qui nécessitent une attention particulière.
- Planifi les actions que tu dois entreprendre pour retrouver ton équilibre. En te concentrant sur les domaines négligés, quelles actions dois-tu entreprendre pour retrouver ton équilibre ? Prends un engagement en consignant ces objectifs et ces actions.

LA ROUE DE LAVIE

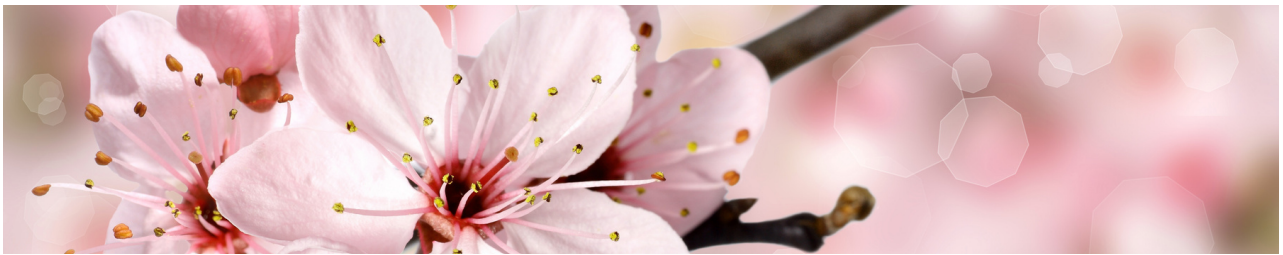
Réfléchis aux 8 catégories de la roue et détermine dans quelle mesure tu es satisfait de ta vie dans chacun de ces domaines. Trace une ligne à travers chaque section pour représenter ton score de satisfaction sur 10. Joins les lignes pour voir ta représentation de ta roue de vie.

Date



LA ROUE DE LAVIE

Pour aller plus loin, considère chaque domaine de la roue et écris une courte déclaration pour décrire ce que serait une note de 10 pour chaque domaine.



FAMILLE & AMIS

LOISIRS

SPIRITUALITÉ

FINANCES

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

BUSINESS & CARRIÈRE

SANTÉ & FORME PHYSIQUE

RELATIONS

TES OBJECTIFS

Choisis les domaines sur lesquels tu aimerais travailler et réfléchis aux objectifs et aux prochaines étapes que tu devras franchir pour y parvenir.

FAMILLE & AMIS	<hr/> <hr/> <hr/>
LOISIRS	<hr/> <hr/> <hr/>
SPIRITUALITÉ	<hr/> <hr/> <hr/>
FINANCES	<hr/> <hr/> <hr/>
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL	<hr/> <hr/> <hr/>
BUSINESS & CARRIÈRE	<hr/> <hr/> <hr/>
SANTÉ & FORME PHYSIQUE	<hr/> <hr/> <hr/>
RELATIONS	<hr/> <hr/> <hr/>

LA ROUE DE LAVIE

En utilisant ta roue de vie comme référence, réponds aux questions suivantes pour réfléchir à ce que tu ressens actuellement dans ces domaines de ta vie.

REGARDE L'ÉQUILIBRE DE TA ROUE. QUE PENSES-TU DE TES RÉSULTATS ?

QUEL EST LE DOMAINE DONT TU ES LE PLUS SATISFAIT ?

QUEL EST LE DOMAINE QUI T'A LE PLUS SURPRIS ?

QUEL EST LE DOMAINE QUE TU AIMERAIS AMÉLIORER ?

COMMENT VAS-TU T'AMÉLIORER DANS CE DOMAINE ?

DE QUELLE AIDE ET DE QUEL SOUTIEN AS-TU BESOIN POUR EFFECTUER CES CHANGEMENTS ?

DE QUOI AS-TU BESOIN POUR T'AMÉLIORER ?

QUELLES MESURES VAS-TU PRENDRE POUR TE RAPPROCHER DE L'ÉQUILIBRE ?

TA FICHE DE ROUTE

QUEL EST MA SITUATION ?

Pense à ta situation actuelle. Comment y es-tu arrivé ? Qu'est-ce qui a bien marché dans le passé et qu'est-ce qui n'a pas marché ? Qu'est-ce qui t'a conduit à cette situation ?



QUEL CHANGEMENT DOIS-JE FAIRE ?

Examine ta situation actuelle et décide de ce qui te bloque. Comment peux-tu faire des changements pour éliminer ces obstacles ?



COMMENT VAIS-JE SAVOIR SI J'AI RÉUSSI ?

Réfléchis à la manière dont tu peux démontrer les progrès accomplis vers ton objectif final et montrer que ton plan a réussi.



QUEL EST MA DESTINATION ?

Que ferais-tu s'il n'y avait pas d'obstacles ? Que veux-tu vraiment ? Réfléchis à des objectifs réalistes et ambitieux.



COMMENT PUIS-JE APPORTER DES MODIFICATIONS ?

Que devras-tu faire pour effectuer les changements dont tu as besoin ? Comment vas-tu obtenir le soutien d'autres personnes pour effectuer ces changements ?



SECRETS DE LA PRODUCTIVITÉ

RÉPARTIR LES TÂCHES

Répartis tes tâches en plusieurs parties gérables par jour. Crée une liste de choses à faire et n'accomplis que les choses figurant sur cette liste dans la journée.

UNE CHOSE APRÈS L'AUTRE

Ne fais pas de tâches multiples. Cela réduit ta productivité et ta capacité à faire du bon travail. Concentre-toi sur une seule tâche à la fois.

MODE SILENCIEUX

Désactivez toutes les notifications sur ton téléphone, ton ordinateur et tout autre appareil. Tu éviteras ainsi les distractions inutiles.

UTILISE LES BONS OUTILS

Ton temps est précieux et s'il existe un outil qui te permet de gagner du temps, tu devrais l'utiliser tous les jours dans ton travail et dans ta vie.

L'ENTOURAGE

Entoure-toi de personnes qui ont le même état d'esprit que toi et qui ne te distrairont pas pendant que tu essaies d'accomplir ta tâche.

IMMERSION

Immerge-toi dans la tâche que tu es en train d'accomplir et apprends tout ce que tu peux sur le sujet. Apprends également auprès des professionnels.

DIS NON

Aide les autres après avoir terminé tes propres tâches. N'hésite pas à dire non si quelqu'un te demande de faire quelque chose alors que tu es occupé.

PRENDS SOIN DE TOI

Tu ne peux être vraiment productif que si tu prends soin de toi. Cela implique de manger sainement, de faire de l'exercice et de rester actif.

MIRACLE MATINAL

Chaque matin, choisis de réaliser une activité de chaque section.



SANTÉ MENTALE

- RESPIRATION PROFONDE
- 5 MIN MEDITATION
- AFFIRMATIONS
- RÉFLEXION



LECTURE

- ARTICLE DE BLOG
- MAGAZINE
- UNE CHAPITRE DE LIVRE
- UN POST INSPIRANT



SANTÉ PHYSIQUE

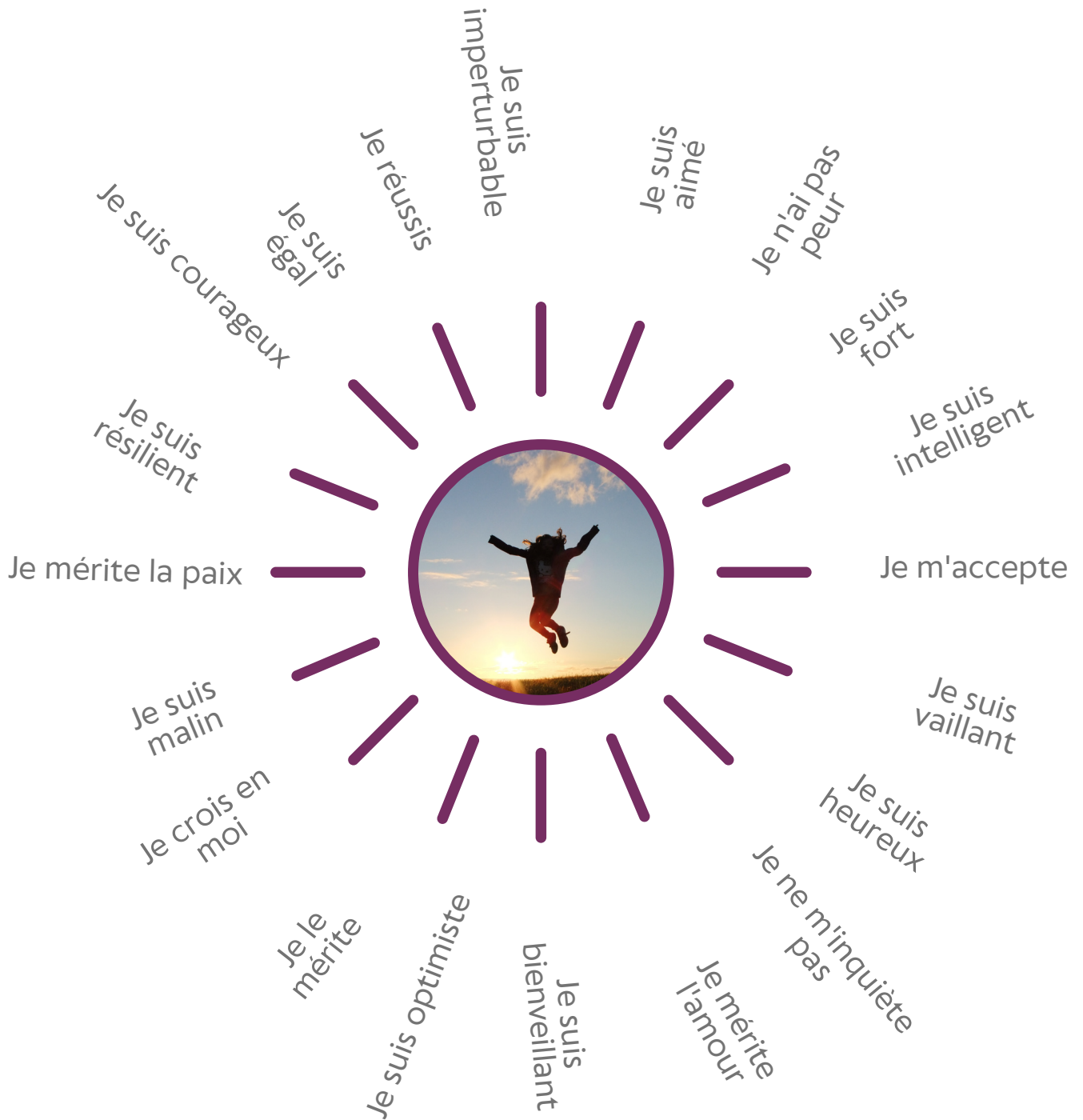
- FAIRE DU VÉLO
- MARCHER 1KM
- 10 MIN DE YOGA
- COURIR 10 MIN



ÉCRITURE

- JOURNAL INTIME
- JOURNAL DE GRATITUDE
- RÉDIGER UNE LISTE
- BULLET JOURNAL

MES AFFIRMATIONS



TES MOTIVATIONS



COMMENCE BIEN TA JOURNÉE

- Regarde tes objectifs et rappelle-toi pourquoi ils sont importants. Réfléchis à ce que tu gagneras en atteignant ces objectifs.
- Concentre-toi sur l'aspect positif et canalise ces émotions positives dans ta journée à venir.
- Crée un état d'esprit positif grâce aux affirmations, qui constituent un excellent moyen de commencer ta journée.

CRÉE TES LIMITES

- Tu seras plus à même de te motiver si tu es prêt à t'éloigner et à respirer un peu.
- Fais des activités tout au long de la journée qui t'aident à te détresser, si des tensions stressantes apparaissent. Il peut s'agir de faire une promenade, de jouer à un jeu, de méditer.
- Rappelle-toi que tu t'en sors très bien et que tu as le contrôle de tes pensées et de tes actions.



DÉFINIS TES PRIORITÉS



- Garde le contrôle de tout ce que tu dois faire en rédigeant une liste de choses à faire. Classe les éléments de cette liste par ordre de priorité afin que les choses les plus importantes soient faites en premier.
- Crée des limites autour de ce qui t'aidera à réussir et contacte des personnes qui partagent tes idées et te soutiendront.
- Décompose les tâches les plus importantes en étapes plus petites et plus faciles à gérer.

LES MÉMOS

1

PRÉPARE LE REPAS ET LES SNACKS

Prévois à l'avance ce dont tu auras besoin et que tu pourras emporter facilement.

2

AMÉNAGE TON ESPACE DE TRAVAIL

Crée un espace de travail confortable.

3

SOIS DISCIPLINÉ

Sois strict avec toi-même pour accomplir le travail.

4

PRENDS DES PAUSES RÉGULIÈRES

Assure-toi de prévoir des temps de pause suffisants.

5

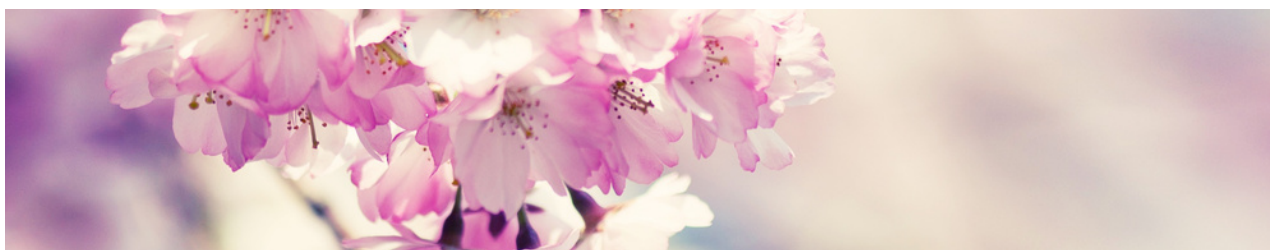
DORS ASSEZ

Le sommeil est important si tu veux donner le meilleur de toi-même.

6

INSTAURE UNE ROUTINE

Planifie tout, y compris les pauses et le temps passé à l'extérieur.



SE SENTIR MIEUX EN 30 JOURS

01

DÉFIS LES PENSÉES
NÉGATIVES

02

COMMENCE
UNE LISTE DE
CHOSSES À
FAIRE

03

FAIS DE
L'EXERCICE

04

VIS LE MOMENT
PRÉSENT

05

FAIS DES
EXERCICES DE
RESPIRATIONS

06

FAIS DU YOGA

07

ROUTINE DE
SOMMEIL

08

PARTAGE TES
SENTIMENTS AVEC
QUELQU'UN

09

MANGE SAIN ET
ÉQUILIBRÉ

10

ESSAIE LE
BÉNÉVOLAT

11

PRENDS DU TEMPS
POUR T'OCCUPER
DE TOI

12

RETROUVE DES
AMIS

13

ÉCRIS UN
JOURNAL DE
GRATITUDE

14

DÉCONNECTE TOI
DES RÉSEAUX
SOCIAUX

15

SOIS CONSCIENT
DE TES
SENTIMENTS

16

SOIS ACTIF À
L'EXTERIEUR

17

FAIS QUELQUE
CHOSE QUI TE
REND HEUREUX

18

PRENDS DES
PAUSES
PENDANT LA
JOURNÉE

19

PRENDS DU TEMPS
POUR TOI

20

FAIS QUELQUE
CHOSE QUE TU
AIMES

21

FAIS UNE PAUSE
DES MÉDIAS
SOCIAUX

22

DÉVELOPPE UN
BON RÉSEAUX

23

REMETS EN
QUESTION TES
PENSÉES
NÉGATIVES

24

ÉCRIS 3 CHOSES
QUE TU AS
TERMINÉ

25

SOIS ACTIF TOUT
AU LONG DE LA
JOURNÉE

26

PARTAGE TES
RESSANTIS AVEC
QUELQU'UN

27

FAIS UNE
MÉDITATION
GUIDÉE

28

ÉCRIS UN
JOURNAL

29

FAIS DES
RESPIRATIONS
PROFONDES

30

DÉCONNECTE-TOI

BRAVO A TOI

J'espère de tout cœur que ces exercices t'auront aidé à faire le point sur toi ainsi que sur les axes de ta vie qui sont à améliorer, et que mes conseils t'auront encouragé à aller de l'avant.

POUR ALLER PLUS LOIN

Télécharge ton workbook
Auto-coaching Oser Briller
pour approfondir ce travail



CONTACTE MOI

Marie Denis
06 78 17 61 74
marie.oserbriller@gmail.com

RESERVE TON APPEL

DECOUVERTE

En scannant le QR code
ci-dessus

de tout cœur

Marie