

Mon âme s'observe...



Changer d'attitude; changer de vie!

Melsey Mélany

Pour ma part, j'utilise la roue mensuellement car j'aime avoir la possibilité de me réinventer tous les mois, mais à toi de voir ce qui est léger pour toi

BILAN ZÉNITUDE

L'équilibre c'est personnel à chacun

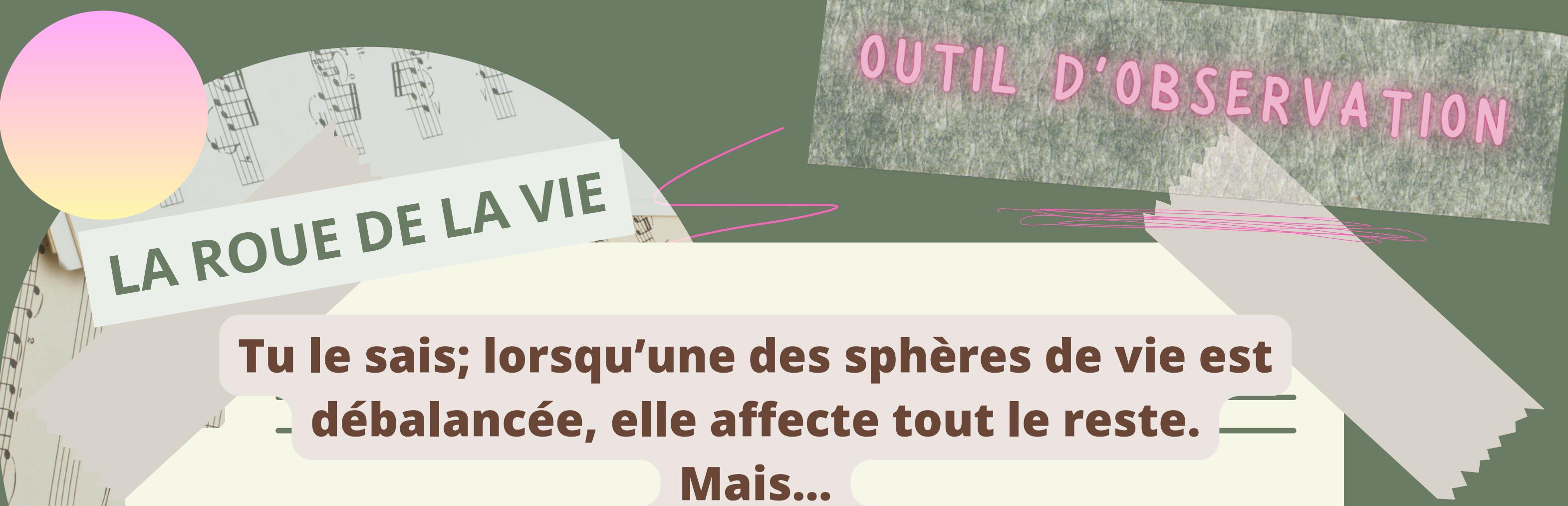
~~Les bilans mensuels: tu connais? Est-ce que tu le pratiques? Est-ce que tu aimes ça?~~
~~En général, un bilan est pour regarder ce qui a mal été et tenter de rectifier le tir. C'est très lourd et décevant. Avec la roue de la vie, on focus sur la satisfaction et les célébrations!!!~~
~~On apprend à mieux doser notre énergie pour mieux s'aligner. Hâte de te faire découvrir cet outil d'observation puissant!~~

LA ROUE DE LA VIE

La roue de la vie est un outil qui permet d'avoir une vue d'ensemble de la vie au moment où elle est faite. C'est un moyen de débuter un coaching d'objectifs pour avoir une vision claire sur ce qui se passe avec chacun des domaines importants de ta vie.

S'en faire un code de vie





Tu le sais; lorsqu'une des sphères de vie est débalancée, elle affecte tout le reste.

Mais...

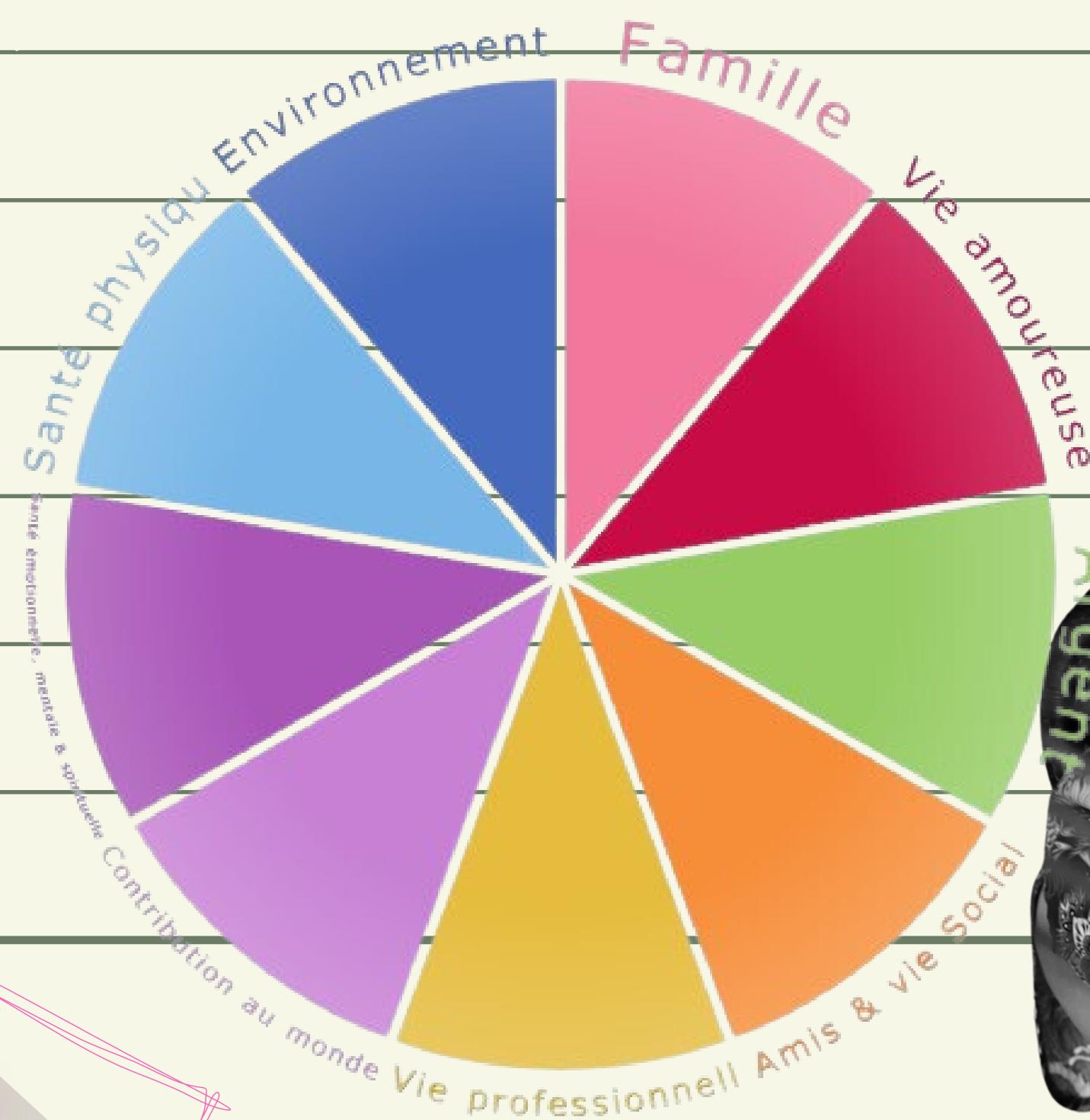
Est-elle vraiment insatisfaisante ou c'est mon attention qui est tout sur elle?

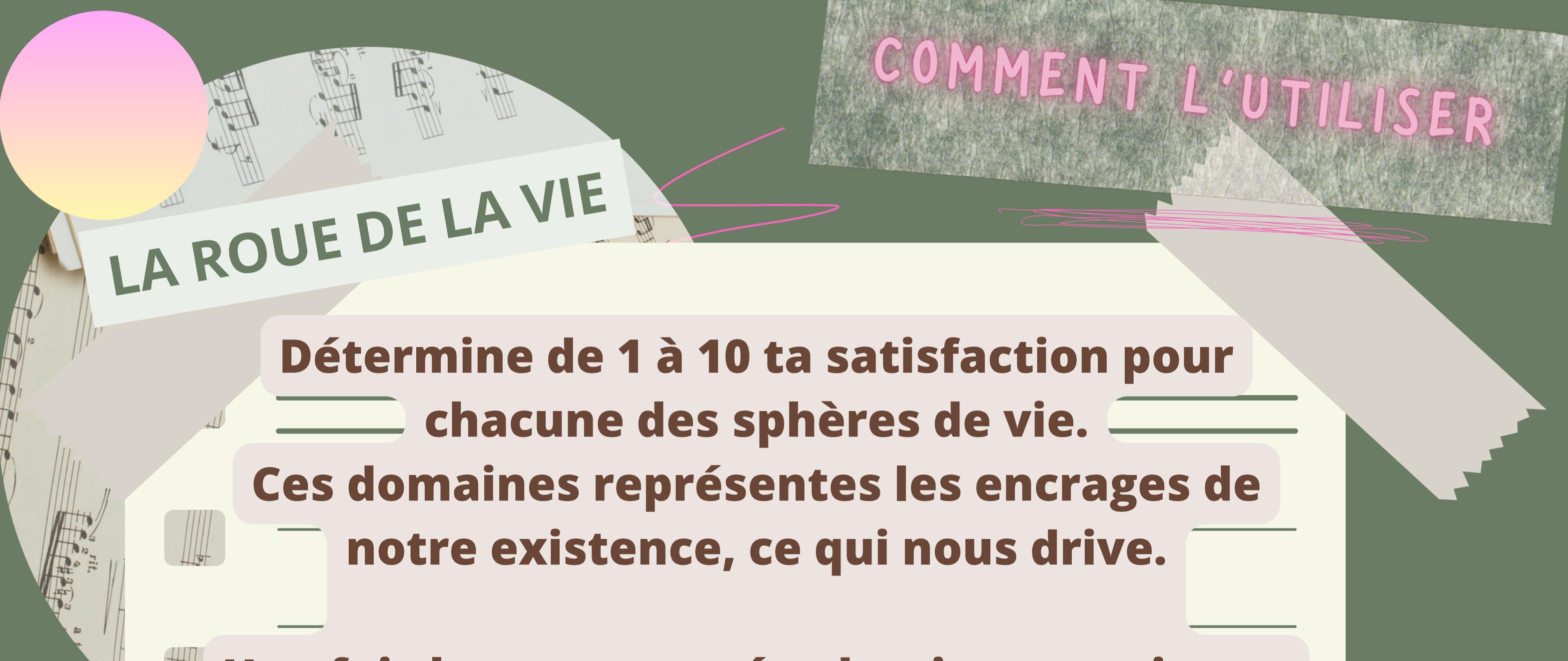
Est-elle vraiment dérangeante ou c'est mon mental qui me le fait croire?

Certes les répercussions sont réelles, c'est pourquoi je pense qu'il est important de considérer sa vie comme un tout et de s'observer mensuellement pour s'ajuster

avant d'être désaligné.e.

Et avant de rouler carré!

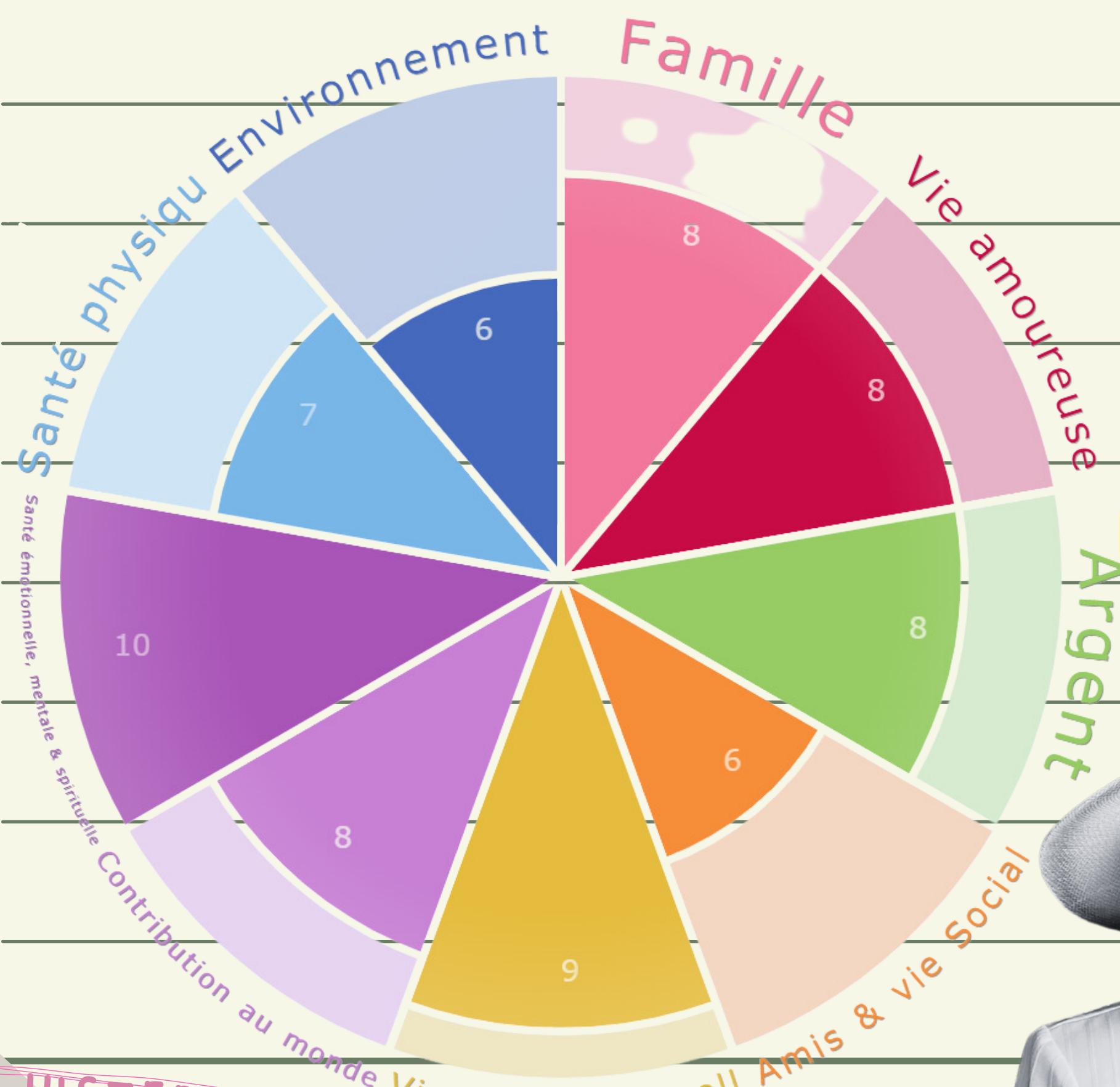




Détermine de 1 à 10 ta satisfaction pour chacune des sphères de vie.

Ces domaines représentent les encrages de notre existence, ce qui nous drive.

Une fois la note trouvée, dessine un point ou remplie la pointe à la valeur désirée pour reliser les points et voir si ça tourne rond ou carré... Fonctionnes-tu sur un flat?



TU PEUX AJUSTER LES DOMAINES À TON GOUT

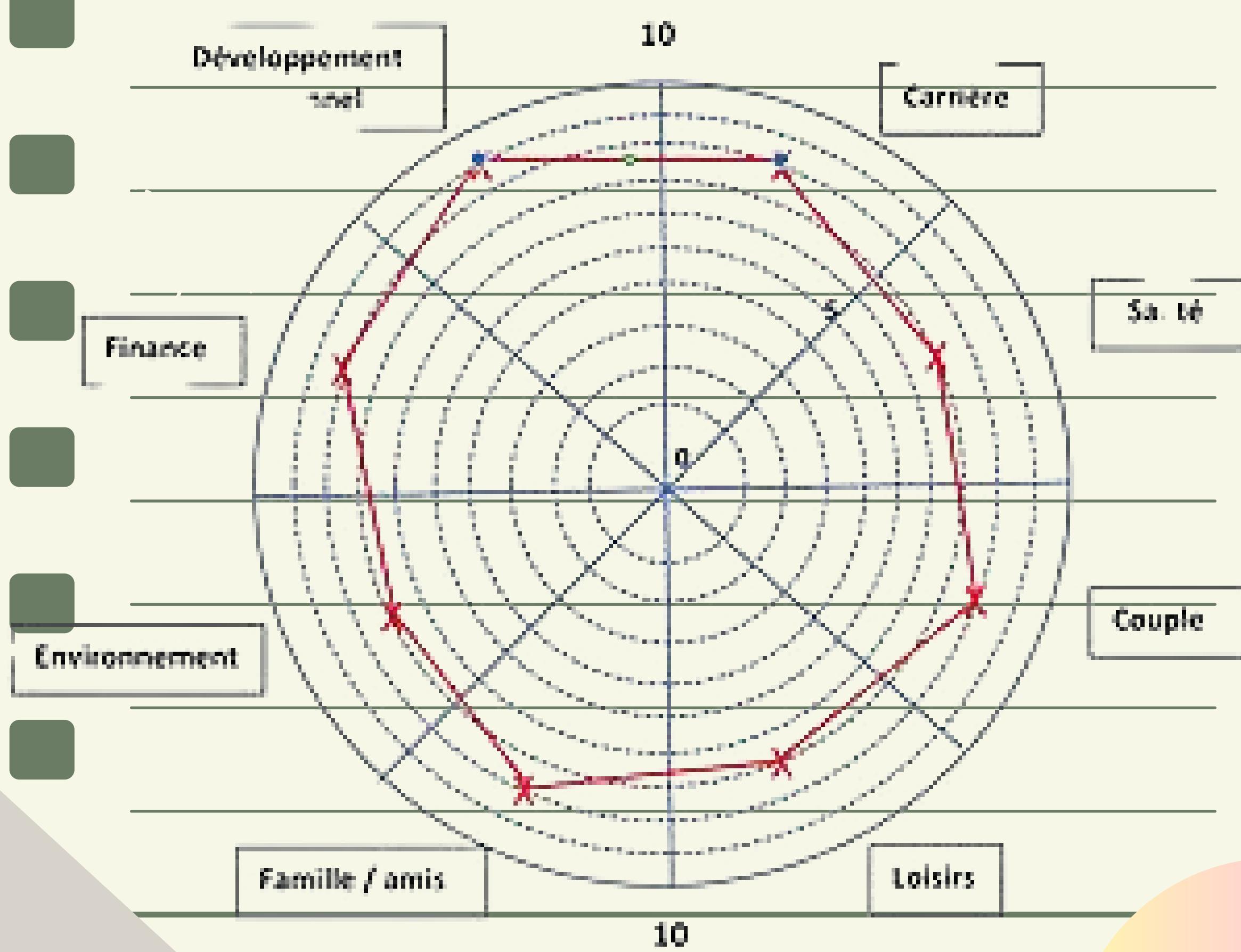


LA ROUE DE LA VIE

N'oublie pas, soit doux avec toi. Le but est de faire des réalisations et non pas de se décourager. Quand la roue ne tourne pas rond, change ton focus!

Peut-être tu mets trop d'effort là où ça va déjà bien :) Peut-être tu délaisses là où c'est plus ardu :) Normal de choisir la facilité tsé!!

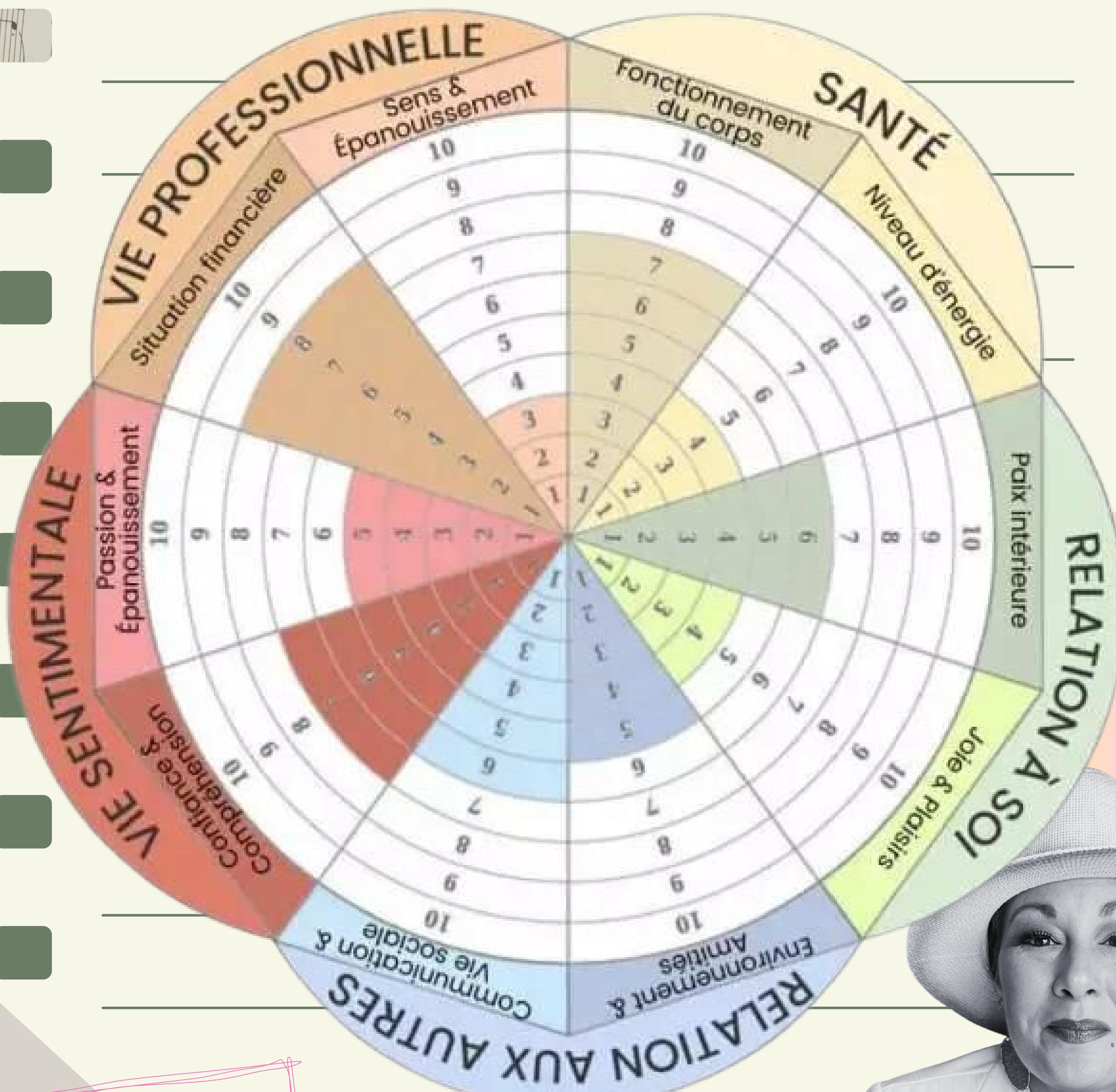
Mais, est-ce que ça te fait avancer?



LA ROUE DE LA VIE

D'AUTRES EXEMPLES

Rappelle toi qu'on peut tout ajuster et toujours exploser cet outil pour aller de plus en plus loin avec l'observation et les réalisations. Mais surtout... Amuse-toi!!!!

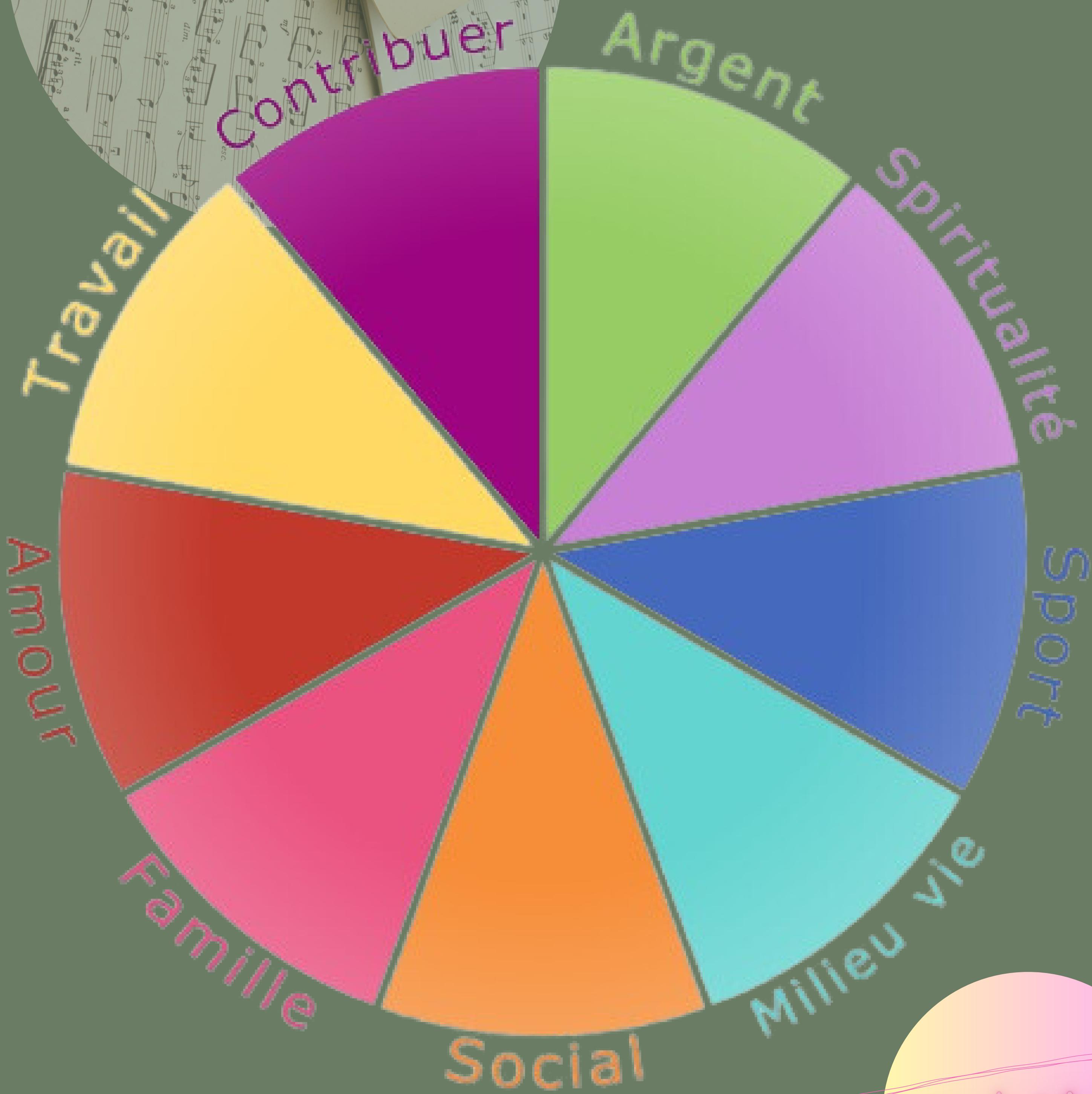


UN PAS À LA FOIS



LA ROUE DE LA VIE

Bonnes observations!



UN PAS À LA FOIS



LA ROUE DE LA VIE



À TON TOUR!!!!

version 2

Argent

Spiritualité

Sport

Milieu vie

Social

Famille

Amour

Travail

UN PAS À LA FOIS



Guide pratique CÉLÉBRER

Prend le temps de noter tes bons coups dans chacun des domaines de ta vie.
Comment te sens-tu de réaliser ceci?
Lequel des domaines roule pour toi?
Lequel des domaines est facile pour toi?
Lequel des domaines t'apporte le plus de satisfaction, de joie et de fierté?

FAMILLE

RELATION AMOUREUSE

AMIS & VIE SOCIALE

VIE PROFESSIONNELLE

ENVIRONNEMENT

SANTÉ PHYSIQUE

ARGENT

SANTÉ ÉMOTIONNELLE, MENTALE & SPIRITUELLE

CONTRIBUTION

LE RETOUR À SOI
PERMET PLUS DE JOIE

OSER SE CÉLÉBRER!!!



Guide pratique DÉCIDER

Quel petit ajustement pourrais-tu faire
dans les 30 prochains jours pour
augmenter ta satisfaction envers chacun

des domaines de ta vie?

Où vas-tu placer ton énergie et ton focus
pour déterminer la priorité du mois?

FAMILLE

RELATION AMOUREUSE

AMIS & VIE SOCIALE

VIE PROFESSIONNELLE

ENVIRONNEMENT

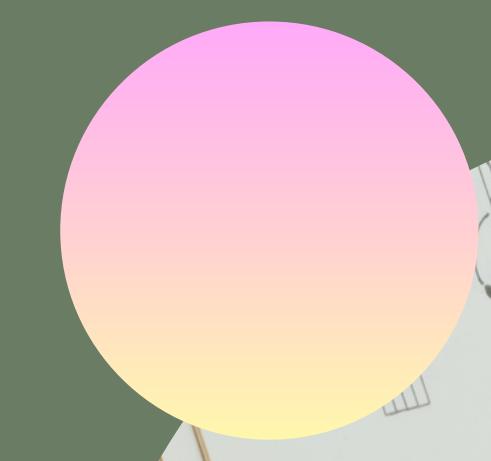
SANTÉ PHYSIQUE

ARGENT

SANTÉ ÉMOTIONNELLE, MENTALE & SPIRITUELLE

CONTRIBUTION

OSER SE RÉINVENTER!!!



PLUS DE PLAISIR JOURNALIER
C'EST AUSSI SE DONNER LE DROIT DE
CHANGER QUOTIDIENNEMENT





UN PAS À LA FOIS
POUR DE MEILLEURES RÉSULTATS!

XXX

