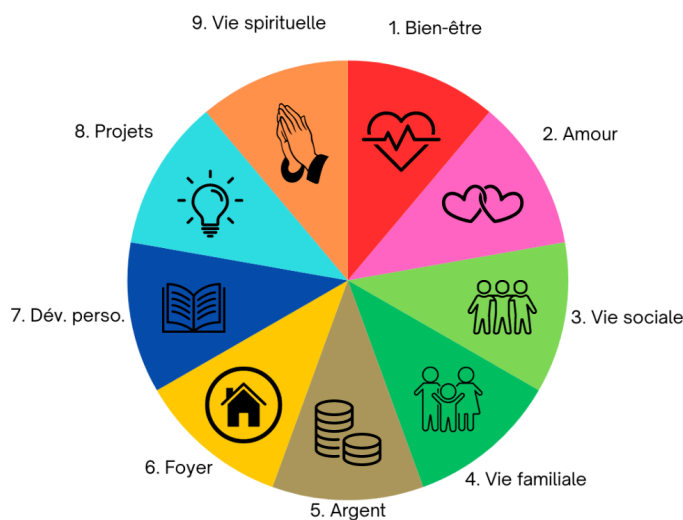




www.jequittemon9a5.com

MON BILAN PERSONNEL AVEC LA ROUE DE LA VIE



Roue de la vie

jequitteun9a5.com

Objectif : augmenter votre niveau de satisfaction dans les différents domaines de votre vie.

- 1) Prenez connaissance de la roue de la vie ci-dessus et entourez les domaines qui font sens pour vous.
- 2) Imprimez et complétez les tableaux des pages suivantes. Concernant les 2 derniers tableaux, votre journée type semaine et/ou week-end doit se rapprocher au maximum de votre journée idéale : les domaines de la roue de la vie qui sont importants pour vous doivent être bien représentés dans votre emploi du temps type.
- 3) Quand vous remplissez votre agenda, vous pouvez réutiliser le code couleur ci-contre. Exemple : surlignez chaque activité terminée de la couleur en lien avec le domaine de vie concerné.
- 4) Refaites un bilan chaque mois par exemple : repassez en revue les différents tableaux et modifiez certaines données si nécessaire.



www.iquittemon9a5.com

Date :		Mes priorités			
Domaine de vie	Niveau de satisfaction sur 10	Ce que je fais déjà (surlignez ce qui vous rend heureux)	Ce que j'aimerais accomplir en plus et/ou améliorer (surlignez ce qui vous rendrait heureux)	Temps consacré actuellement	Temps que j'aimerais y consacrer
1) Bien-être physique et mental (santé, alimentation, sport, etc.)					
2) Amour					
3) Vie sociale amis, relations sociales		Temps de qualité avec mes amis (par semaine ou par mois) :			
4) Vie familiale famille proche et éloignée		Temps de qualité avec ma famille :			



www.iquittemon9a5.com

		Mes priorités (suite)			
Domaine de vie	Niveau de satisfaction sur 10	Ce que je fais déjà (surlignez ce qui vous rend heureux)	Ce que j'aimerais accomplir en plus et/ou améliorer (surlignez ce qui vous rendrait heureux)	Temps consacré actuellement	Temps que j'aimerais y consacrer
1) Argent métier, situation financière					
2) Foyer Ménage, rangement, décoration, gestion du quotidien, etc.					
3) Loisirs et développement personnel					
4) Projets projets personnels, professionnels, rêves, etc.					
5) Vie spirituelle					



www.jequittemon9a5.com

Activités tout au long de MA JOURNÉE TYPE EN SEMAINE	Priorité ? Importance de 1 à 10	Satisfaction de 1 à 10	Temps réellement passé	Nb d'heures à y consacrer
<i>Sommeil</i>				
Total :			≤ 24 H	≤ 24 H



www.jequittemon9a5.com

Activités tout au long de MA JOURNÉE TYPE LE WEEK-END	Priorité ? Importance de 1 à 10	Satisfaction de 1 à 10	Temps réellement passé	Nb d'heures à y consacrer
<i>Sommeil</i>				
Total :			≤ 24 H	≤ 24 H