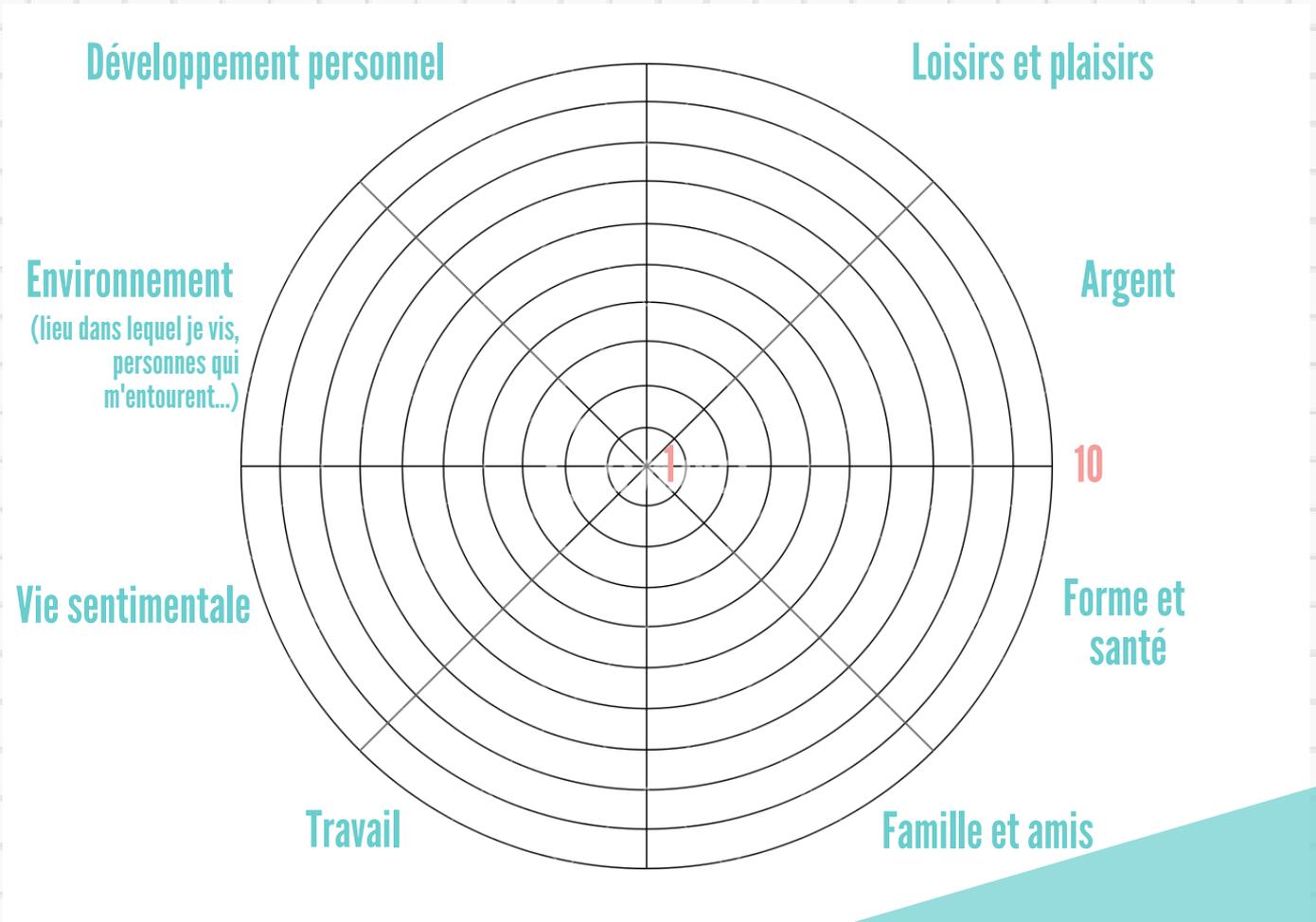


# EXERCICE

# LA ROUE DE LA VIE

La roue de la vie est un outil très utile pour déterminer la façon dont s'équilibre votre vie. Elle vous aide à déterminer ce que vous souhaitez davantage développer, ce dont vous pouvez déjà être fière, et ce qui est moins urgent.



**PRENEZ MAINTENANT CINQ MINUTES POUR COLORIER VOTRE SCORE DANS CHAQUE DOMAINE, SUR UNE ÉCHELLE DE 1 (PAS SATISFAITE) À 10 (CE QUE JE SOUHAITE)**

Dans un monde idéal, on pourrait dire que les scores de 10 dans tous les domaines représentent la vie parfaite - mais ce n'est pas réaliste selon moi !

L'idée est plutôt d'identifier un ou deux domaines que vous souhaitez améliorer.

Je vous propose d'y travailler pendant 3 mois, avec douceur et détermination. Pas-à-pas, en modifiant de petites choses dans votre quotidien. On sous estime souvent ce que l'on peut faire avec de petites actions maintenues sur du long terme.

Bonne découverte !