

Les Tremplins pour une vie équilibrée (1/5)

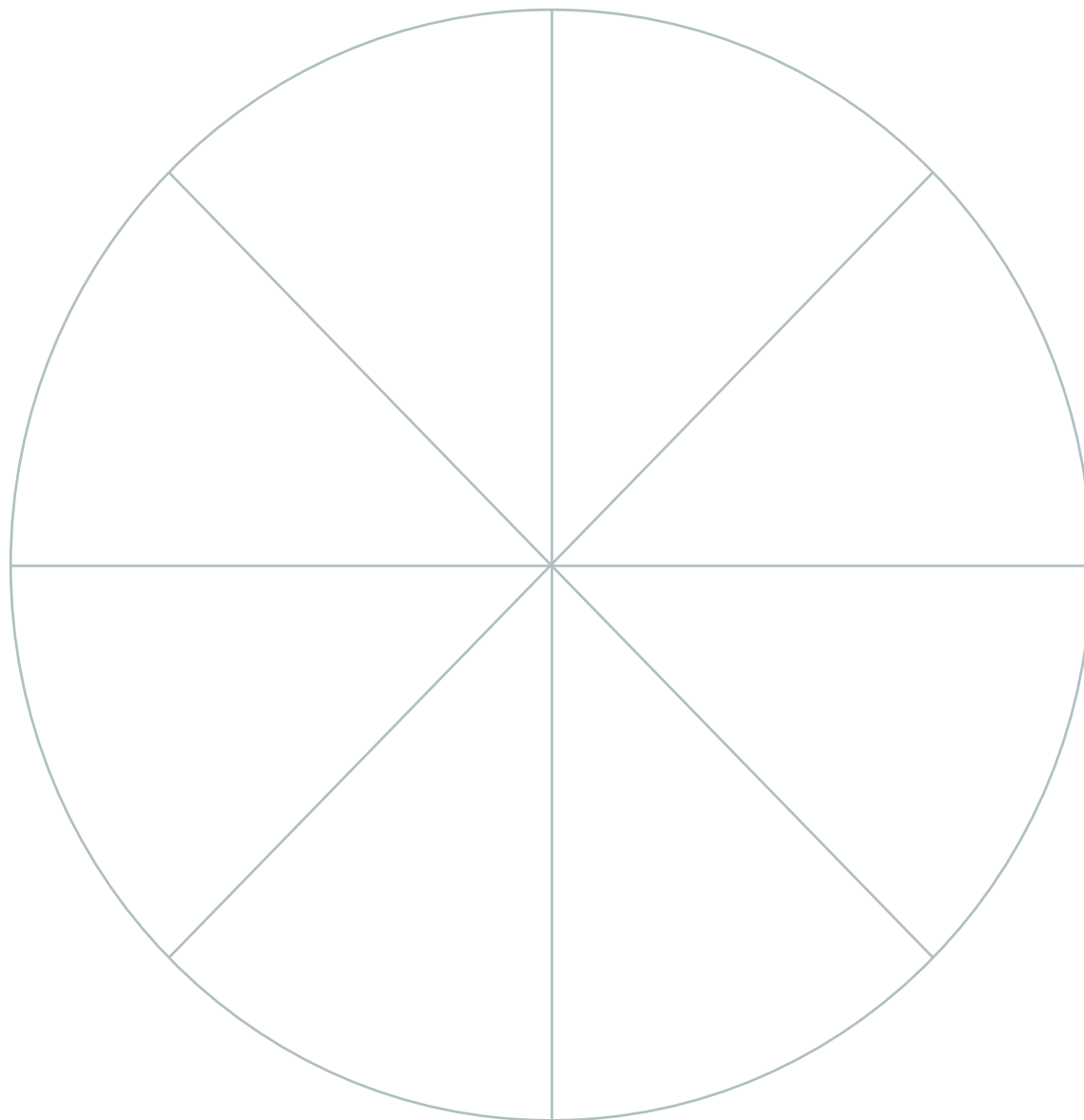
L'exercice de la Roue de la vie

Mode d'emploi

- Choisissez les huit thèmes de la vidéo (page 3 dans ce document) et / ou panachez-les avec vos propres thèmes/domaines d'intérêt.
- Imprimez le schéma de la Roue sur la page 2.
- Indiquez votre niveau de satisfaction pour chaque domaine en plaçant des points sur les rayons, le centre de la Roue correspond à "satisfaction nulle" (0%) et le périmètre à "satisfaction totale" (100%).
- Reliez les points entre eux et coloriez l'espace ainsi défini.
- Selon vos préférences, imprimez un seul schéma et servez-vous de différents crayons, les couleurs représentant votre situation actuelle et la nouvelle situation de vos rêves.

Ou peut-être préféreriez-vous imprimer plusieurs schémas pour projeter séparément les différents scénarii.

Les Tremplins pour une vie équilibrée (1/5)



Les Tremplins pour une vie équilibrée (1/5)

