



Workbook
Marguerite de vie

REPRENDRE LES RÊNES DE SA VIE

par Karin Warin

BIENVENUE

Tout d'abord, félicitations !

Si vous êtes arrivé·e jusqu'à ce workbook, c'est que le travail de reconnexion à vous-même est déjà bien en marche.

Vous avez fait le choix de vous choisir. Et ce n'est pas anodin : c'est un acte fort, courageux et profondément transformateur.

Vous êtes sur la bonne voie pour reprendre les rênes de votre existence !





Introduction

MARGUERITE DE VIE

Outil de diagnostic personnel

La Marguerite de Vie est une représentation visuelle puissante pour faire le point sur les différentes sphères de votre vie. Ce workbook vous aide à identifier les domaines épanouis et ceux qui nécessitent davantage de soin. C'est une étape essentielle pour prendre conscience de votre point de départ avant toute transformation durable.

Vous allez explorer chaque domaine en 3 temps :

- Évaluation quantitative
- Exploration qualitative
- Analyse des interdépendances

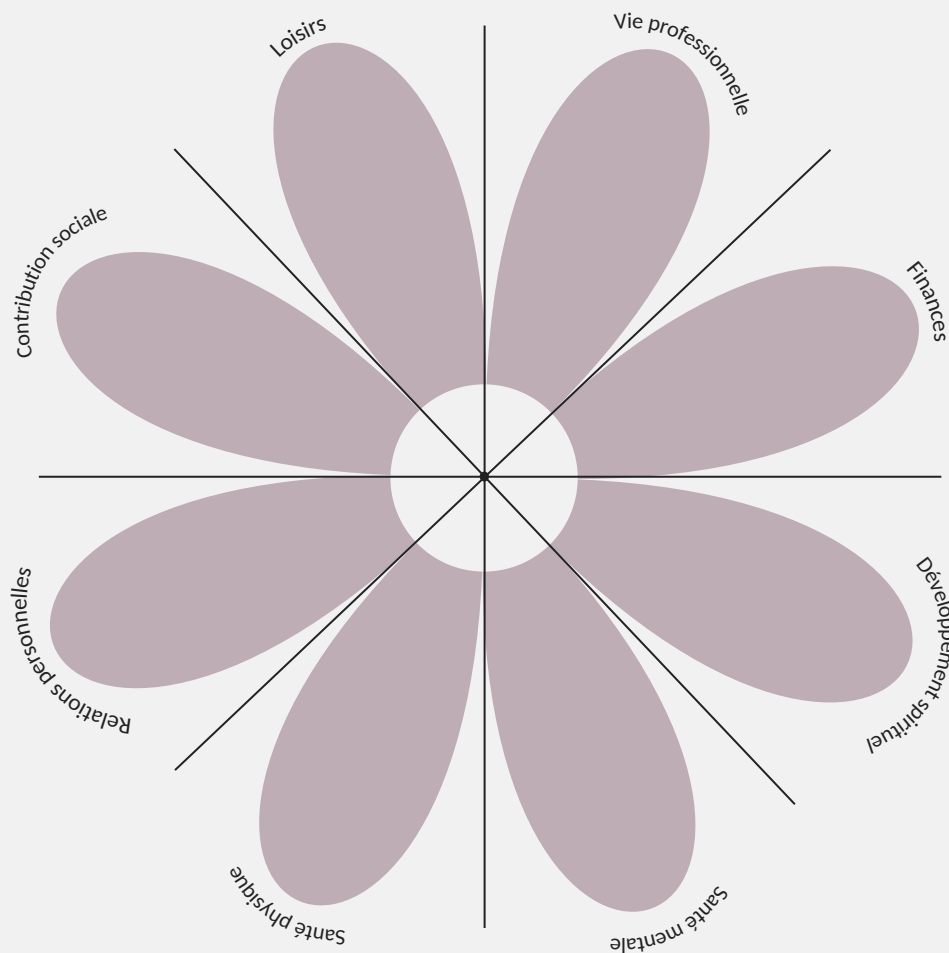
Ce diagnostic initial servira de référence tout au long de votre parcours de transformation. En le revisitant régulièrement, vous pourrez mesurer vos progrès et ajuster votre approche en conséquence.

Disclaimer

Cette étape de diagnostic n'est pas un exercice de jugement, mais plutôt une démarche d'observation bienveillante et lucide.

Marguerite de vie

LE SCHÉMA CI-DESSOUS MET EN LUMIÈRE LES 8 PÉTALES DE VOTRE EXISTENCE, SOIT LES 8 DIMENSIONS ESSENTIELLES À VOTRE ÉPANOUISSEMENT.

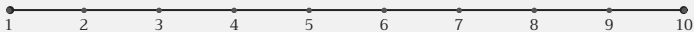


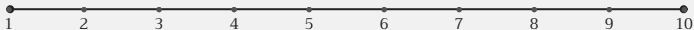
Étape 1 : Évaluer chaque pétale

Prénom :


Date :


**SUR UNE ÉCHELLE DE 1 À 10,
NOTEZ VOTRE NIVEAU DE SATISFACTION ACTUEL DANS CHAQUE DOMAINE DE VIE :**

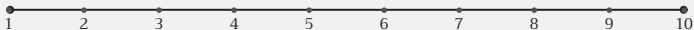
Mes relations 

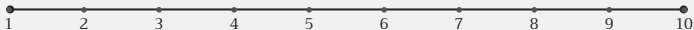
Mes finances 

Ma carrière 

Ma santé mentale 

Ma santé physique 

Mes contributions sociales 

Mon développement spirituel 

*Soyez honnête : ce n'est pas un test à réussir,
mais un état des lieux bienveillant de vous-même !*

Étape 2 : Explorer en profondeur chaque pétale

Relations personnelles :

Santé mentale :

Santé physique :

Étape 2 : Explorer en profondeur chaque pétale

Finances :

Contribution sociale :

Développement spirituel :

Étape 3 : Analyse des liens entre les domaines

Exercice : Réfléchissez aux liens que vous observez entre les domaines de votre vie. Est-ce que des déséquilibres dans un pétale impactent négativement les autres ? Ou au contraire, est-ce qu'un domaine épanoui en renforce un autre ? Notez vos observations ci-dessous.

Exemple :

Domaine impacté	Domaine qui influence	Nature de l'impact	Exemple concret
Relations personnelles	Santé mentale	Négatif	<i>Je suis plus irritable avec mes proches quand je suis trop stressé-e.</i>
Développement spirituel	Santé mentale	Positif	<i>Ma pratique de méditation m'aide à mieux gérer mes émotions.</i>

À VOUS !

Domaine impacté	Domaine qui influence	Nature de l'impact	Exemple concret

3

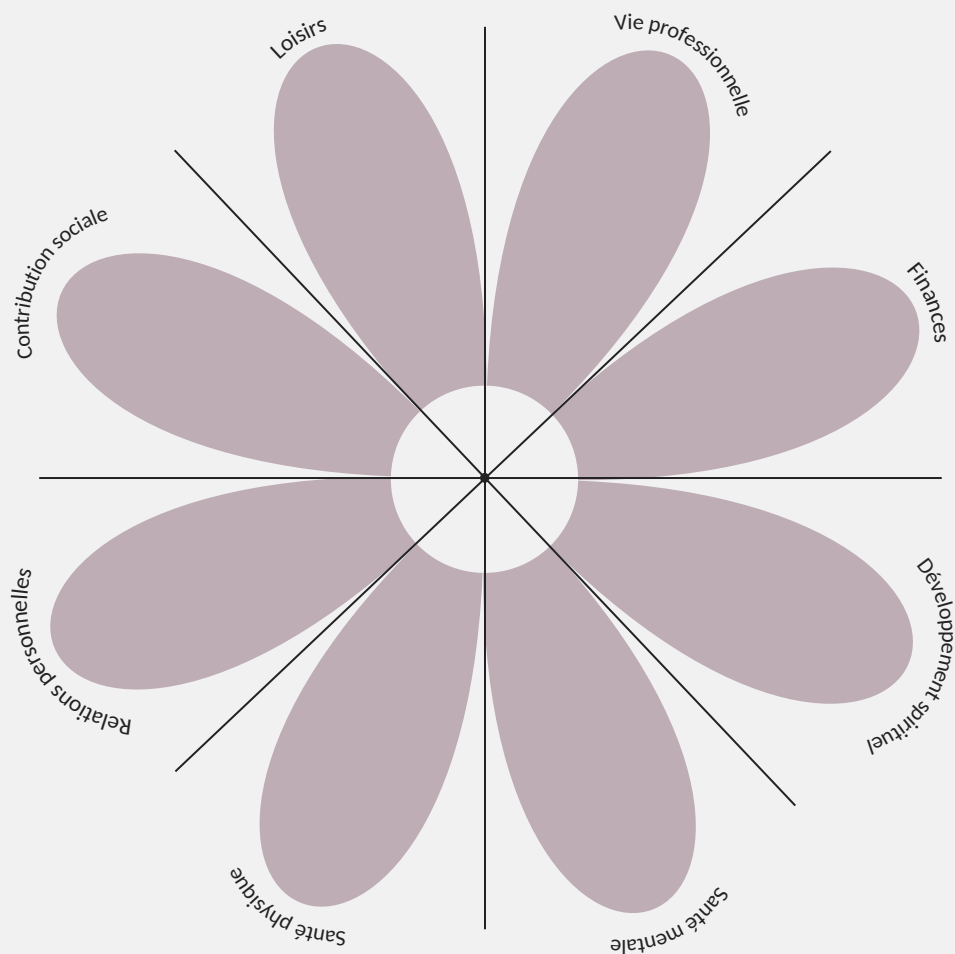
Étape 3 : Analyse des liens entre les domaines

<i>Domaine impacté</i>	<i>Domaine qui influence</i>	<i>Nature de l'impact</i>	<i>Exemple concret</i>

Étape 3 : Analyse des liens entre les domaines

Maintenant, tracez des flèches entre les domaines pour visualiser les influences observées.

Flèche verte = impact positif Flèche rouge = impact négatif





BRAVO

Vous venez de réaliser votre Marguerite de Vie

Ce travail d'introspection est précieux.

Il demande de l'honnêteté, de la présence à soi et du courage.

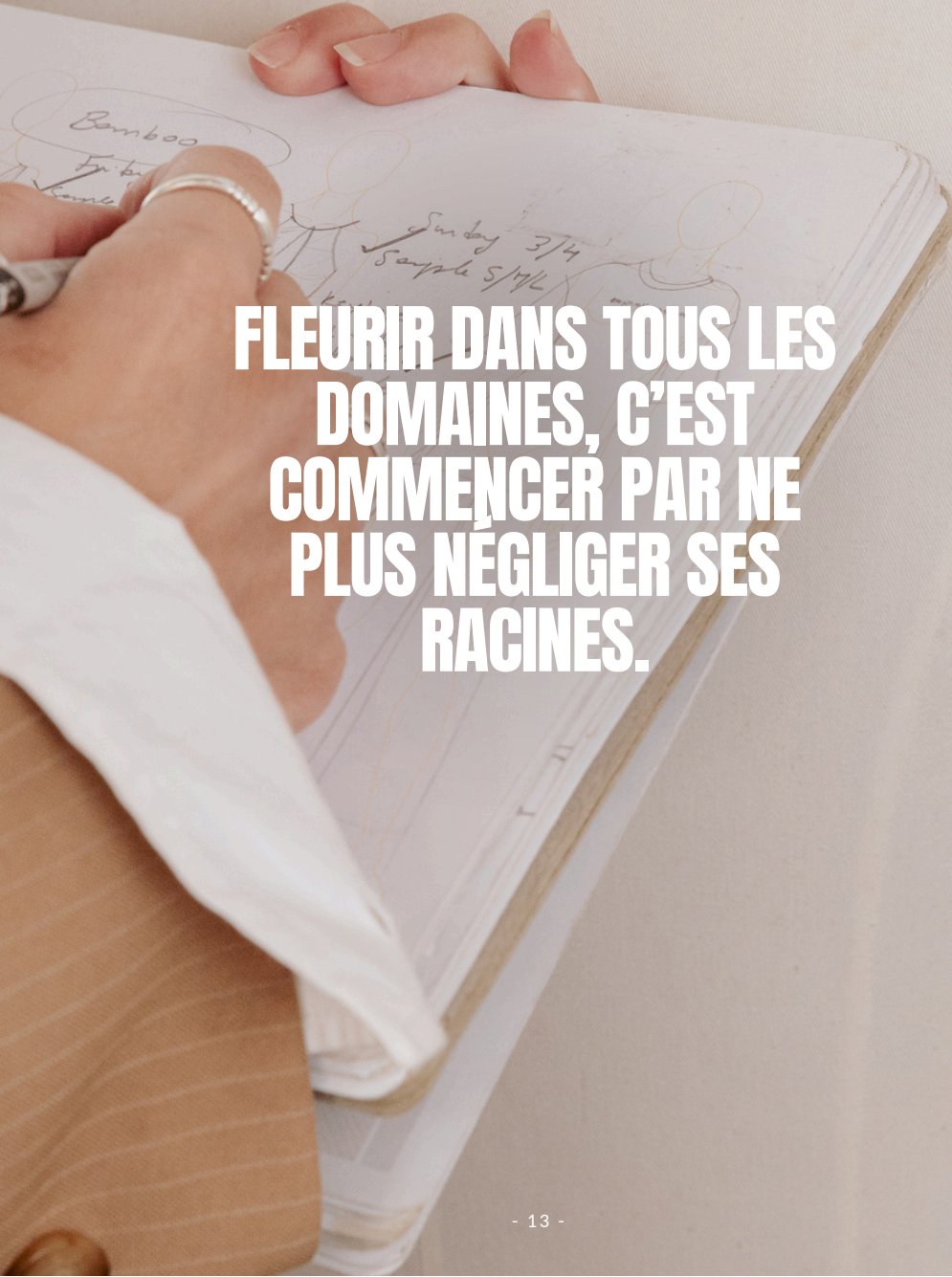
Prenez un moment pour reconnaître ce que vous venez d'accomplir.

Comprendre ces liens vous aidera à agir là où votre impact sera **le plus fort**.

C'est une étape essentielle, car parfois, transformer un seul domaine peut déclencher **un effet domino positif** sur l'ensemble de votre vie.

Ce diagnostic est un **point de départ**, pas une fin en soi. Il vous accompagne désormais comme **une boussole**, pour faire des choix plus conscients, poser des actions plus alignées, et avancer à votre rythme, dans la bonne direction.

À bientôt - Karin



**FLEURIR DANS TOUS LES
DOMAINES, C'EST
COMMENCER PAR NE
PLUS NÉGLIGER SES
RACINES.**