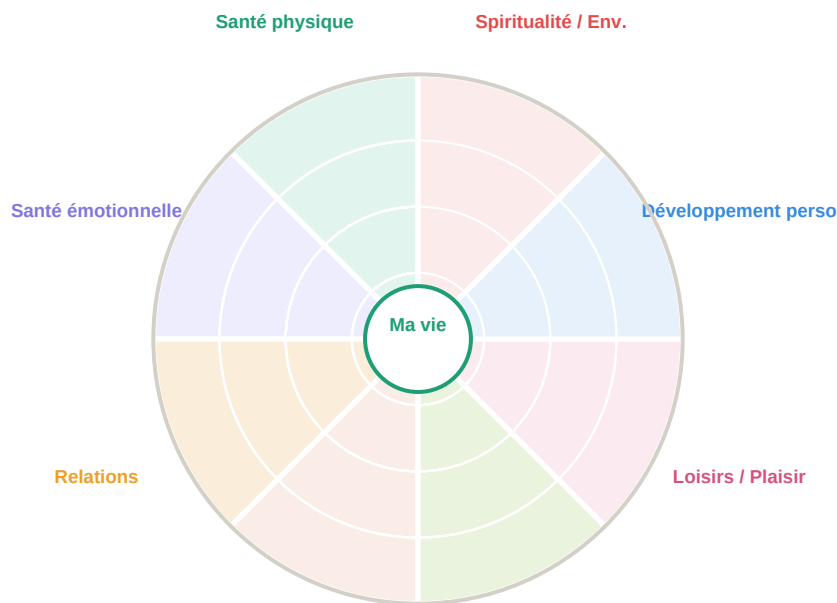


La roue des domaines de vie

Évalue ton équilibre global et identifie tes priorités



LES 8 DOMAINES À ÉVALUER

Travail / Mission

Finances

Santé physique

Santé émotionnelle

Relations

Travail / Mission

Comment utiliser cet outil ?

1. Pour chaque domaine, attribue une note de 1 (insatisfait-e) à 10 (épanoui-e).
2. Colorie chaque secteur jusqu'à ta note — la roue prend forme.
3. Observe les déséquilibres : où la roue est-elle "creuse" ?
4. Choisis 1 à 2 domaines prioritaires sur lesquels agir dès maintenant.
5. Répète l'exercice dans 3 mois pour mesurer ton évolution.

"Une vie équilibrée ne signifie pas tout avoir à 10.

C'est choisir en conscience où mettre ton énergie, aujourd'hui."