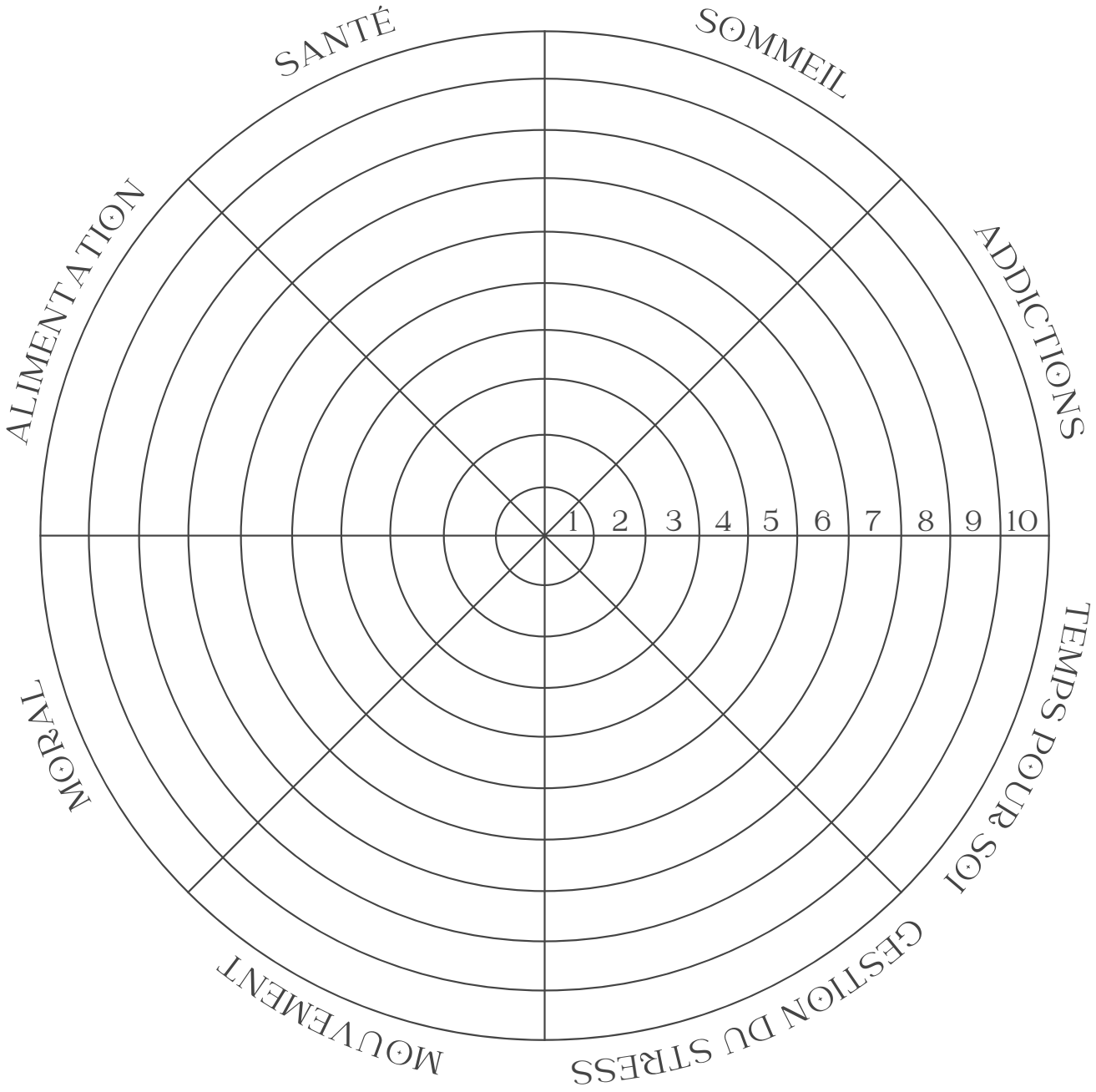
LA ROUE

HOLISTIQUE

ÉVALUEZ VOTRE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE, ÉMOTIONNEL ET MENTAL DANS CES 8 DOMAINES, EN VOUS ÉVALUANT DE 1 A 10

1= PAS DU TOUT SATISFAITE
10 = TOUT A FAIT SATISFAITE



ANALYSE

Quels sont les 3 domaines où j'ai les évaluations les plus hautes ? Pourquoi ?

Quels sont les 3 domaines où j'ai les évaluations les plus basses ? Pourquoi ?

AMÉLIORATIONS

Dans les 3 domaines où j'ai les évaluations les plus basses sur ma dernière Roue:
Quelles seraient mes premières actions pour m'améliorer dans ces 3 domaines ?

Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher de réaliser ces premières actions ?

De quelles ressources aurais-je besoin pour m'aider à accomplir ces premières actions ?

E N G A G E M E N T S

Je m'engage à réaliser ces actions, et je définis une date de début pour chacune :