

■ Étape 1 : Dessinez votre roue

- Prenez une feuille blanche
- Dessinez un grand cercle
- Divisez ce cercle en **8 parts égales**, comme une pizza.
- Donnez un nom à chaque part en fonction des domaines de vie que vous souhaitez explorer.

Voici les plus courants (modifiables selon vos priorités) :

- Vie professionnelle
- Finances
- Santé / Vitalité
- Vie sociale
- Famille
- Couple / Amour
- Développement personnel
- Loisirs / Plaisirs

☒ Étape 2 : Évaluez votre niveau de satisfaction

Pour chaque domaine, notez de **0 (très insatisfait)** à **10 (totalement satisfait)** votre ressenti actuel.

- Le **centre du cercle représente 0, le bord extérieur représente 10.**
- Placez un point correspondant à votre score dans chaque segment.
- Une fois tous les points placés, **reliez-les entre eux** pour visualiser la forme de votre roue.

🧠 Étape 3 : Analysez le résultat

Prenez un instant pour observer votre roue :

- Est-elle **équilibrée** ou irrégulière ?
- Y a-t-il des domaines **sous-développés** qui mériteraient plus d'attention ?
- Où vous sentez-vous **le plus en harmonie** actuellement ?
- Quel segment **vous gêne le plus** quand vous regardez la roue ?
- **Qu'est-ce qu'un score de 8 ou 9** représenterait pour vous dans ce domaine ?

💡 *Rappel : l'objectif n'est pas d'atteindre un 10 partout, mais de mieux comprendre vos besoins actuels pour agir en conscience.*

🚀 Étape 4 : Passez à l'action

Choisissez **un ou deux domaines maximum** sur lesquels vous souhaitez progresser.
Ensuite, posez-vous ces questions :

- Quelle **petite action concrète** puis-je faire cette semaine pour améliorer ce domaine ?
- Quel changement aurais-je envie de tester ce mois-ci ?
- Qui pourrait **me soutenir** ou m'accompagner dans cette démarche ?

Soyez vous-même, tous les autres sont déjà pris.

Oscar Wilde



Sylvie Coaching

Sylvie Coaching - 0478 20 53 06



Soyez vous-même, tous les autres sont déjà pris.

Oscar Wilde