

Les A.M.I.N.A.U.T.E.S

Celle à qui tu ne peux pas parler tant qu'elle n'a pas bu son premier café

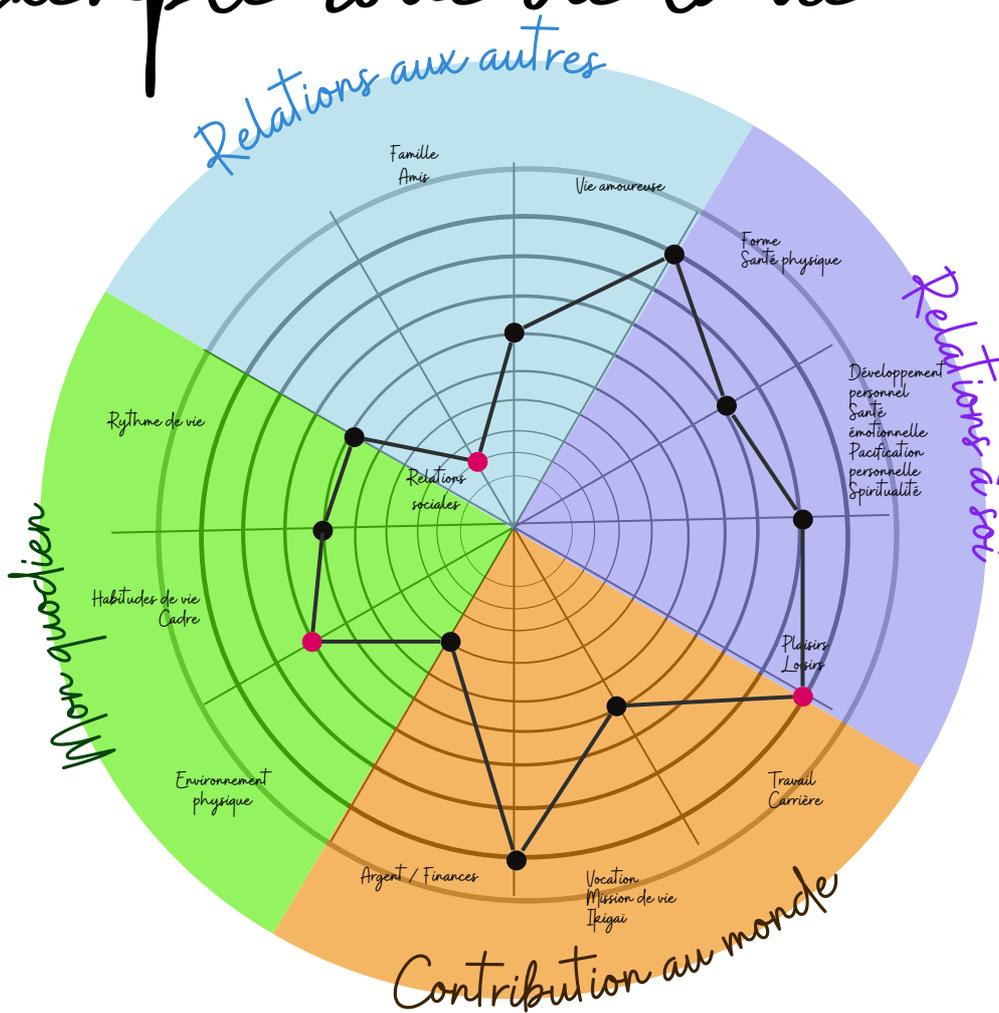
La roue de la vie

Avant de remplir, lis bien le mode d'emploi. fais pas comme avec ton téléphone. ou les appareils électroménagers hein !..lol

ebook complémentaire aux objectifs et to-do-list
puzzle téléchargeable dans la médiathèque.



Exemple roue de la vie



Julie a décidé de travailler sur les 3 prochains mois son environnement physique, ses relations sociales et ses plaisirs/loisirs. Elle estime que ses relations sociales sont au plus bas car elle passe beaucoup de temps devant les réseaux et ne voit quasiment jamais personne physiquement, sauf quand elle sort son chien. Elle met 2 (sachant que pour elle, le 10 représente le , nec plus ultra en terme d'interaction sociale en vrai de vrai.

Elle met 9 à Plaisir, loisirs car elle dessine, chante, crée chaque jour et ça la nourrit vraiment beaucoup au niveau personnel.

Côté environnement physique, elle met 7 car elle possède un toit sur la tête mais aimerait déménager car elle désire devenir assistante maternelle agréée tout en pouvant loger ses propres enfants au même endroit.



Une parenthèse douce et sereine hors du temps juste ici pour te récompenser à chaque pièce complétée

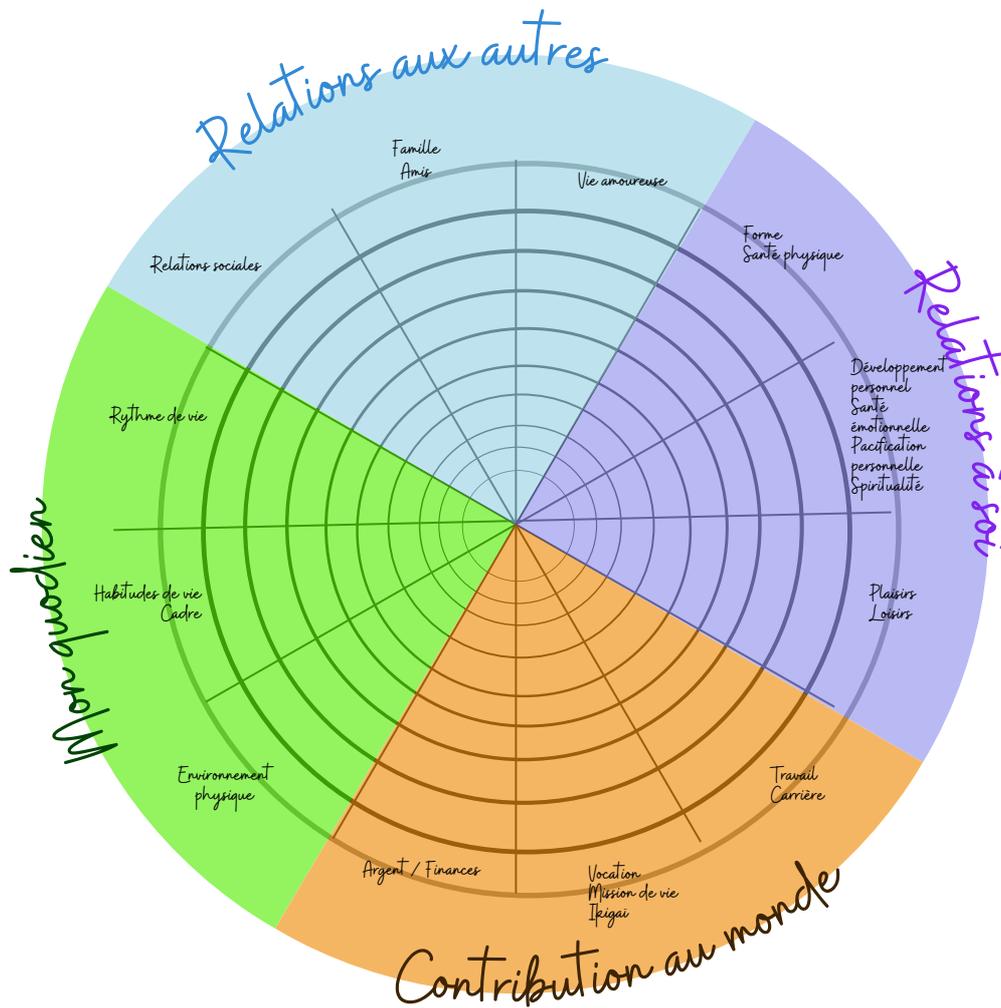
Si tu as des questions sur l'utilisation de ces fiches, contacte moi directement sur Instagram @sabrina_paireaidante

www.sabrinacolinet.com

offert par



Ma roue de la vie



Les 3 piliers que je veux travailler ou améliorer : de _____ à _____

Je travaille sur les 3 prochains mois

Mes objectifs dans 3 mois



Une parenthèse douce et sereine hors du temps juste ici pour te récompenser à chaque pièce complétée

Si tu as des questions sur l'utilisation de ces fiches, contacte moi directement sur Instagram @sabrina_paireaidante

offert par



Ma roue de la vie : les questions

Relations sociales

Est-ce que je côtoie beaucoup de monde ? Combien de temps je passe sur les réseaux sociaux, à scroller au lieu d'aller dans un club d'échec (oui, bon exemple pas top lol !) ou boire un coup avec d'autres personnes passionnées par la même chose que moi.

Famille, amis

Est-ce que ma famille, mes amis me soutiennent dans mes projets ? Est-ce que je me sens bien avec mon entourage proche, auprès de mes amis ? Suis-je moi-même ou est-ce que je joue un rôle pour éviter de blesser ou perdre de gens ? Dans tes amis ou dans ta famille, qui est toujours présent dans les bons Mais surtout dans les mauvais moments ? Qui vient te voir uniquement pour te demander un service et après décline à chaque fois que toi, tu as besoin d'aide ?

Vie amoureuse

Te sens-tu bien dans ta vie amoureuse actuellement ? Si tu es célibataire, est-ce que cette situation te plaît ou cherches-tu à te remettre en couple et tu n'y arrives pas ? (lâche prise et fous-toi la paix ; il ou elle arrive... Il y a des embouteillages en ce moment sur la route de l'Amour) Est-ce que la personne qui est avec toi te soutient ? Est-ce que tu as le droit d'être TOI auprès de ton/ta partenaire ?

Forme, Santé physique

Comment est ton souffle ? Est-ce que tu te trouves jolie, beau, belle (de l'intérieur... blablabla !) - Combien de temps marches-tu chaque jour ? Est-ce que tu prends la voiture pour aller au commerce du coin ou est-ce que tu y vas à pieds, en vélo ou patins à roulettes ?



Une parenthèse douce et sereine hors du temps juste ici pour te récompenser à chaque pièce complétée

Si tu as des questions sur l'utilisation de ces fiches, contacte moi directement sur Instagram @sabrina_paireaidante

offert par 

Ma roue de la vie : les questions

Développement, gestion émotionnelle, spiritualité

Comment arrives-tu à gérer tes émotions ? Arrives-tu à pleurer quand tu as envie de pleurer ? Est-ce que tu accuses les autres par rapport à ce que tu vis ou te tiens-tu responsable de ta vie ? Qu'est-ce que tu peux améliorer chez toi pour une meilleure relation à l'autre ? Utilises-tu plus souvent le "je" ou le "tu" (qui tue) quand tu échanges avec les autres ? (cf livre pdf "Comment se faire des amis")

Plaisirs, Loisirs

Est-ce que tu arrives à prendre du temps pour toi, **UNIQUEMENT** pour **TOI** dans la journée, la semaine, le mois ? Qu'est-ce que tu peux faire pour passer au minimum 15 minutes par jour juste avec toi-même en chillant ou en regardant une série sur Netflix en sirotant une tisane Oplm ? Est-ce que tu jardines, dessines, chantes, vas à la piscine ? Est-ce que tu arrives à souffler de temps en temps ?

Travail, Carrière

Est-ce que tu as l'impression d'être utile dans ton travail, dans ta carrière ou au contraire, tu y vas juste parce qu'il faut se nourrir, remplir le frigo et régler les sommes que tu as à régler ? Est-ce que tu as des objectifs ou au contraire tu es du genre...on verra bien si j'ai une augmentation ou un client (genre le ou la fataliste)

Vocation, Mission de vie, Ikigai

Est-ce que tu sens que ce que tu fais te nourrit, te rend heureux.se. Est-ce que tu as l'impression que tu voles l'énergie que tu y mets à quelqu'un ? Quelle place accordes-tu à la communauté et tes pairs dans ce que tu fais ? Quel intérêt accordes-tu à ce que tu fais vis-à-vis de la communauté ? Les objectifs que tu te fixes peuvent-ils te nourrir **ET** nourrir aussi ta communauté ? (Genre, là, je suis en plein kif, car j'écris cet ebook - j'adore transmettre - et je sais que tu le lis en ce moment même... tu as une feuille de salade coincée dans les dents !)



Une parenthèse douce et sereine hors du temps juste ici pour te récompenser à chaque pièce complétée

Si tu as des questions sur l'utilisation de ces fiches, contacte moi directement sur Instagram @sabrina_paireaidante

offert par 

Ma roue de la vie : les questions

Argent / Finances

Comment arrives-tu à gérer ton argent ? Est-ce que tu estimes que tu en gagnes assez ? Comment peux-tu économiser ? As-tu des sommes à régler à des tierces ou à des organismes ? Dans ton travail, comment est ta balance énergétique par rapport aux services que tu rends et à ta rémunération ?

Environnement physique

Es-tu heureux/se où tu te situes ? est-ce que ton chez toi est rangé ? Comment sont tes placards ? Comment te sens-tu quand tu vas dans tel ou tel endroit ? (Tu n'es pas un arbre, si tu te sens mal là où tu es, bouges !)

Habitudes de vie, cadre

Est-ce que tu as mis en place une routine matinale qui te met en route et te met en joie ? Comment te sens-tu dans ta journée ? Es-tu enjouée, es-tu dynamique ? Fais-tu les choses avec le cœur ou à contre cœur ? As-tu un agenda, prends-tu des notes, fais-tu une to do liste ? (Cf Gamme Puzzle)

Rythme de vie

Est-ce que tu planifies tes journées la veille ou le fais-tu au feeling ? Te sens-tu désorganisé ou au contraire trop rigide et maniaque sur certaines choses ? Est-ce que tu te sens fatiguée en fin de journée ou au contraire, au lever ? ou les deux ? Est-ce que tu as un rythme de vie facilement adaptable lorsque tu es en communauté ? Quand éteins-tu les écrans ? Est-ce que quand tu bailles, tu éteins tout et te mets au lit ou au contraire, tu pousses, tu pousses, comme Maurice jusqu'à ce que tu tombes de sommeil devant Netflix ?



Une parenthèse douce et sereine hors du temps juste ici pour te récompenser à chaque pièce complétée

Si tu as des questions sur l'utilisation de ces fiches, contacte moi directement sur Instagram @sabrina_paireaidante

offert par 

