

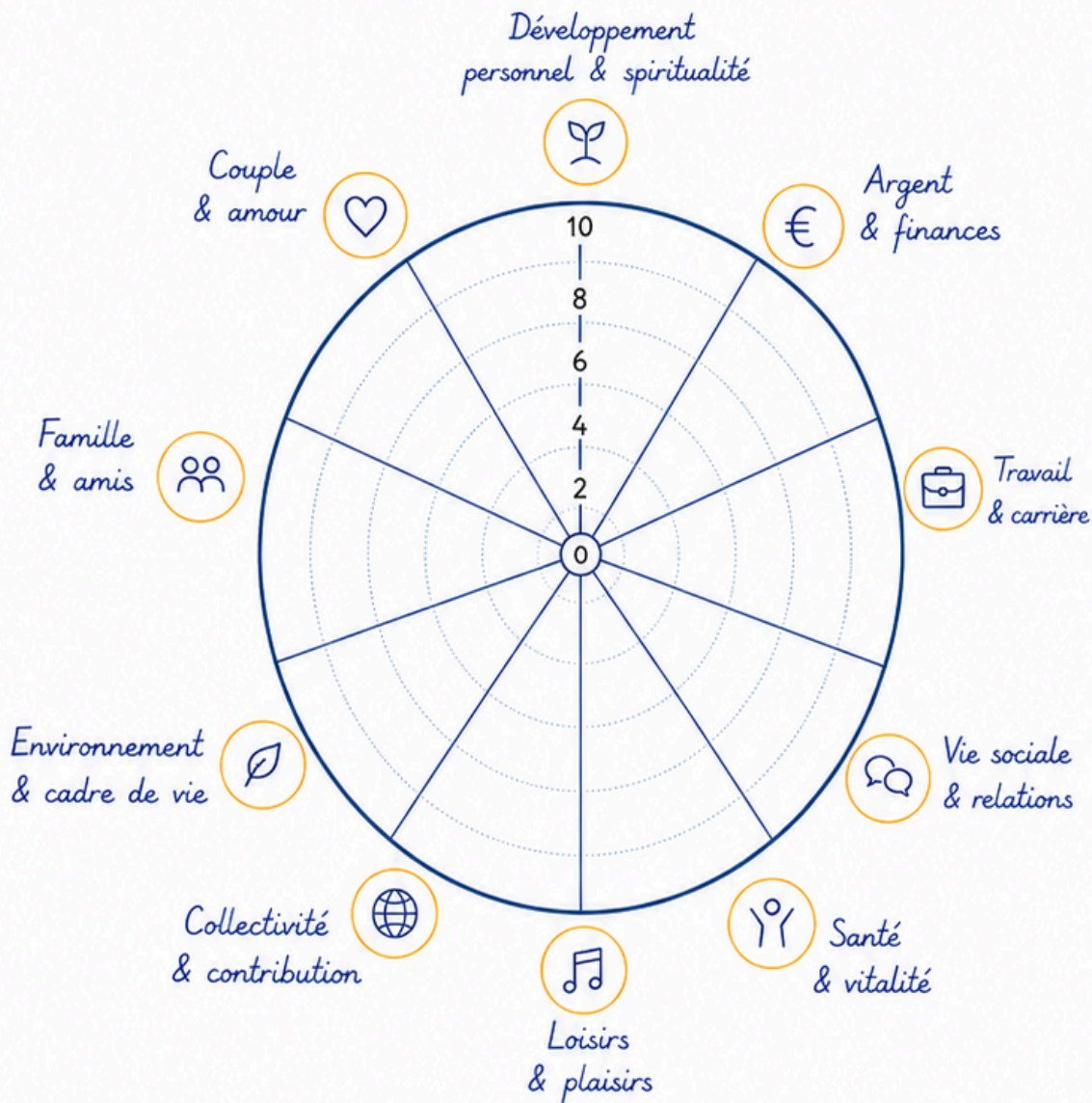
FICHE OUTIL

LA ROUE DE VIE



FAIS LE POINT, CHOISIS OÙ METTRE TON ÉNERGIE

Avancer avec plus de clarté et d'équilibre.



À TOI DE JOUER !

Remplis cette roue pour faire le bilan de ton niveau de satisfaction dans chaque sphère de vie.

0 = pas du tout satisfait·e
10 = pleinement satisfait·e

RAPPEL LUMINEUX ✨

Tu as un pouvoir :
là où tu mets ton attention,
ton intention et ton énergie,
ta vie se transforme.

Nourrir ta lumière passe par
l'équilibre et la présence dans
chacune de tes sphères de vie.

COMMENT LIRE TA ROUE ?



Observe

Repère les domaines qui te nourrissent et ceux qui demandent plus d'attention.



Ressens

Écoute ce que cette roue t'apprend sur ton équilibre actuel.



Agis

Choisis une ou deux actions concrètes pour avancer avec plus d'alignement.

RÉFLEXION



- Où en suis-je dans chacune des sphères de vie ?
- Qu'est-ce que je peux faire dès aujourd'hui pour nourrir ce qui compte pour moi ?
- Quelle(s) sphère(s) ai-je envie d'aborder en priorité à ce moment de ma vie ?



Le bonheur n'est pas une destination mais une manière de voyager.

*Pose ton intention, nourris ta lumière,
et avance à ton rythme! ♡*

LUD 
l'université des optimistes!

LUD 
l'université des optimistes!