
LA ROUE DE LA VIE,

Adaptation d'Elie Guez

Attention ! Il ne s'agit pas ici de faire un bilan de votre situation mais de faire un point sur **votre degré de satisfaction** vis-à-vis de cette situation.

Exemple : Vous pouvez avoir peu de revenus mais tout à fait satisfait de votre situation financière. Dans ce cas, vous pouvez mettre une très bonne évaluation. Vous vous souvenez de la réponse à comment devenir riche en 10 mots ? Non retrouvez l'article sur l'argent et ses commentaires et notez la réponse dans le commentaire de ce module.

Autre exemple : Vous n'avez pas d'enfant et vous ne pouvez plus en avoir. Soit cela vous pose problème et vous êtes insatisfait. Dans ce cas, vous donnerez une note faible à cette situation. Soit vous avez fait le deuil de ce besoin, et vous acceptez la situation et dans ce cas la note devient meilleure.

Cette roue de la vie contient 10 domaines, qui correspondent aux différents aspects de notre vie : Le lieu de vie et l'environnement, la carrière professionnelle, l'argent, la santé, le couple et les enfants, les relations familiales, les amis et relations sociales, l'évolution spirituelle, le développement personnel, les loisirs et ressourcements. Vous pouvez séparer en 2 la zone couple enfant.

Pour chacun de ces domaines, vous vous demandez quel est votre degré de satisfaction vis-à-vis de votre situation actuelle : Notez votre degré de satisfaction sur 10. Noircissez du centre vers la périphérie le nombre de cases qui correspond à cette note pour chaque domaine de vie. Exemple : Si votre satisfaction vis-à-vis de votre carrière professionnelle obtient une note de 6/10, vous noircirez les 6 cases du centre vers la périphérie de la zone « carrière professionnelle » de cette roue.

Une fois l'exercice réalisé pour l'ensemble de ces domaines de vie, observez votre roue. Est-elle « équilibrée et prête à tourner ? Identifiez-vous des ajustements flagrants dans certains domaines ?

Quels objectifs pourriez-vous vous fixer pour rééquilibrer cette roue ?

Prenez chaque secteur, et posez un objectif d'amélioration. Nous découvrirons dans le cadre de notre école, comment améliorer notre score de satisfaction même lorsqu'il n'y a plus rien à faire, comme pour exemple la question de la santé lorsque nous avons une maladie dite incurable. **Cette roue est un cadeau, à mettre dans votre dossier que nous ouvrirons dans le cadre de notre école ou dans le cadre d'un accompagnement individuel.**

La Roue de la Vie

