

**JOUR**

**Date :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

2323 **90 JOURS POUR REPRENDRE CONFIANCE EN SOI**

*Les 12 domaines de vie*

**JOUR 9 *« Je me donne la permission de réussir.»***

**Date :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Comme indiqué dans les explications précédentes, la confiance en soi est spécifique à un domaine de ta vie. Tu peux par exemple être très à l’aise dans la vie amoureuse et pas du tout professionnellement. Tout le long de ce programme, nous allons travailler sur 12 domaines de vie qui sont :

1. **Spiritualité** : ta relation avec tout ce qui se rapporte au divin.
2. **Finances** : ta relation avec l’argent (le donner et le recevoir).
3. **Carrière** : tes dons et talents offerts à un employeur
4. **Entreprenariat** : tes dons et talents offerts sous la forme de produits et/ou de services.
5. **Santé & vitalité** : ta santé, ton corps et ton sentiment de sécurité physique.
6. **Bien-être & loisirs** : le temps pour le ressourcement, le plaisir et les loisirs.
7. **Communauté** : ta contribution à l’amélioration de la vie autour de toi.
8. **Amis** : les personnes qui tes sont chères.
9. **Famille** : l’épanouissement avec les membres de ta famille.
10. **Vie amoureuse** : la qualité de tes relations avec ton conjoint/ta conjointe.
11. **Développement personnel** : ta croissance et ton élévation personnelle.
12. **Gestion du temps** : la qualité de l’utilisation de ton temps

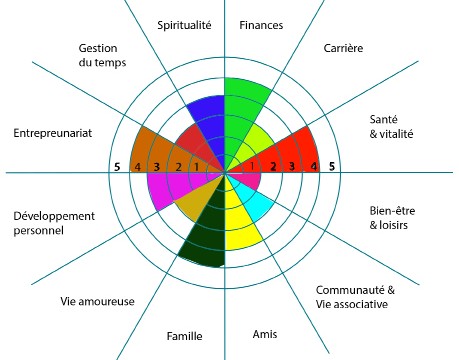
Si tu es un abonné de mes programmes et outils de coaching, tu sais que l’outil par excellence que j’utilise pour évaluer ton niveau de satisfaction dans la vie est la Roue de Vie. Tu vas évaluer aujourd’hui, ton niveau de satisfaction pour chaque domaine de ta vie.

1.Observe la roue le schéma de la page suivante et affecte une note allant de 0 à 5 qui indique ton niveau de satisfaction pour chacun de ces domaines de ta vie. Plus ton score est proche de 5, plus ce domaine te satisfait.

Cette « carte » qui apparait à l’intérieur du cercle représente ta roue de la vie. Une fois que c’est fait, pose-toi la question : **À quel point mon voyage serait-il confortable si c’était une roue réelle?**

Pour mieux apprécier ta roue, je te conseille de colorier l’espace qui équivaut à ta note comme dans l’exemple ci-après. Exemple de roue remplie :

### JOUR



**Date :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Souviens-toi que le niveau de confiance en toi dans chaque domaine est défini par toi et toi seul(e). Le challenge ici est de voir le verre à moitié plein, sans pour autant minimiser le manque de satisfaction ou d’accomplissement dans l’un ou l’autre des domaines.

A ton tour, rempli ta roue sur la prochaine page !

**Attribue une note selon ton niveau de confiance dans ce domaine et colorie ta roue !**

**JOUR**

**Date :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Gestion du temps

Spiritualité

Finances

Carrière

Entrepreunariat

Santé

& vitalité

5 4 3 2 1 1 2 3 4 5

Développement personnel

Bien-être & loisirs

Vie amoureuse

Famille

Amis

Communauté & Vie associative

*J’analyse mes domaines de vie*

Ecris ci-dessous la note que tu as attribué à chacun des domaines de cette roue.

**JOUR**

**Date :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_ Spiritualité** : ta relation avec tout ce qui se rapporte au divin.

**\_\_\_\_ Finances** : ta relation avec l’argent (le donner et le recevoir).

**\_\_\_\_ Carrière** : tes dons et talents offerts à un employeur

**\_\_\_\_ Entreprenariat** : tes dons et talents offerts sous la forme de produits et/ou de services.

**\_\_\_\_ Santé & vitalité** : ta santé, ton corps et ton sentiment de sécurité physique.

**\_\_\_\_ Bien-être & loisirs** : le temps pour le ressourcement, le plaisir et les loisirs.

**\_\_\_\_ Communauté** : ta contribution à l’amélioration de la vie autour de toi.

**\_\_\_\_ Amis** : les personnes qui tes sont chères.

**\_\_\_\_ Famille** : l’épanouissement avec les membres de ta famille.

**\_\_\_\_ Vie amoureuse** : la qualité de tes relations avec ton conjoint/ta conjointe.

**\_\_\_\_ Développement personnel** : ta croissance et ton élévation personnelle.

**\_\_\_\_ Gestion du temps** : la qualité de l’utilisation de ton temps

## À quel point mon voyage serait-il confortable si c’était une roue réelle?

*J’analyse mes domaines de vie*

### JOUR10

**Date :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_**

#### « J’apprends chaque jour et je grandis.»

**SPIRITUALITE**



**FINANCES**

**CARRIERE**

**Ce dont je suis fier-re, ce pour quoi je dis merci (gratitudes)**

**A quoi ressemblerait ce domaine de ma vie si j’avais 100% confiance en moi ?**

# J’analyse mes domaines de vie

#### JOUR 11 « J’ai le droit d’échouer et de me relever. C’est ainsi

**Date :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***que j’ai appris à marcher. »***

**ENTREPRENEURIAT**



**SANTÉ & VITALITÉ**

**BIEN-ÊTRE & LOISIRS**

**Ce dont je suis fier-re, ce pour quoi je dis merci (gratitudes)**

**A quoi ressemblerait ce domaine de ma vie si j’avais 100% confiance en moi ?**

**JOUR 12**

*J’analyse mes domaines de vie*

#### « J’ai le droit d’avancer pas à pas. »

**Date :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**AMIS**



**FAMILLE**

**VIE AMOUREUSE**

**Ce dont je suis fier-re, ce pour quoi je dis merci (gratitudes)**

**A quoi ressemblerait ce domaine de ma vie si j’avais 100% confiance en moi ?**

# J’analyse mes domaines de vie

### JOUR 13

**Date :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

#### « J’ai le droit d’avoir des désirs et des envies. »

**DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**

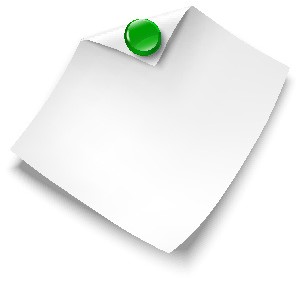


**GESTION DU TEMPS**

**COMMUNAUTE**

**Ce dont je suis fier-re, ce pour quoi je dis merci (gratitudes)**

**A quoi ressemblerait ce domaine de ma vie si j’avais 100% confiance en moi ?**



*Bilan des*

*activités*

*Après l’analyse des domaines de vie...*

J*e suis conscient(e) de…*

**JOUR**

**Date :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

## Je suis surpris(e) par…

*Je remarque…*

*Je suis curieux(se) de…*

*Je voudrais…*

*Je ressens…*

*Je pense que…*