

NOM \_\_\_\_\_

DATE \_\_\_\_\_

# OUTIL COACHING TRANSITION DE VIE

"Une pause consciente pour réaligner ce qui compte pour toi."

## 🌸 La roue de vie 🌸

Cet outil t'aide à faire un point global sur les grands domaines de ta vie :

travail, relations, santé, finances, loisirs, etc.

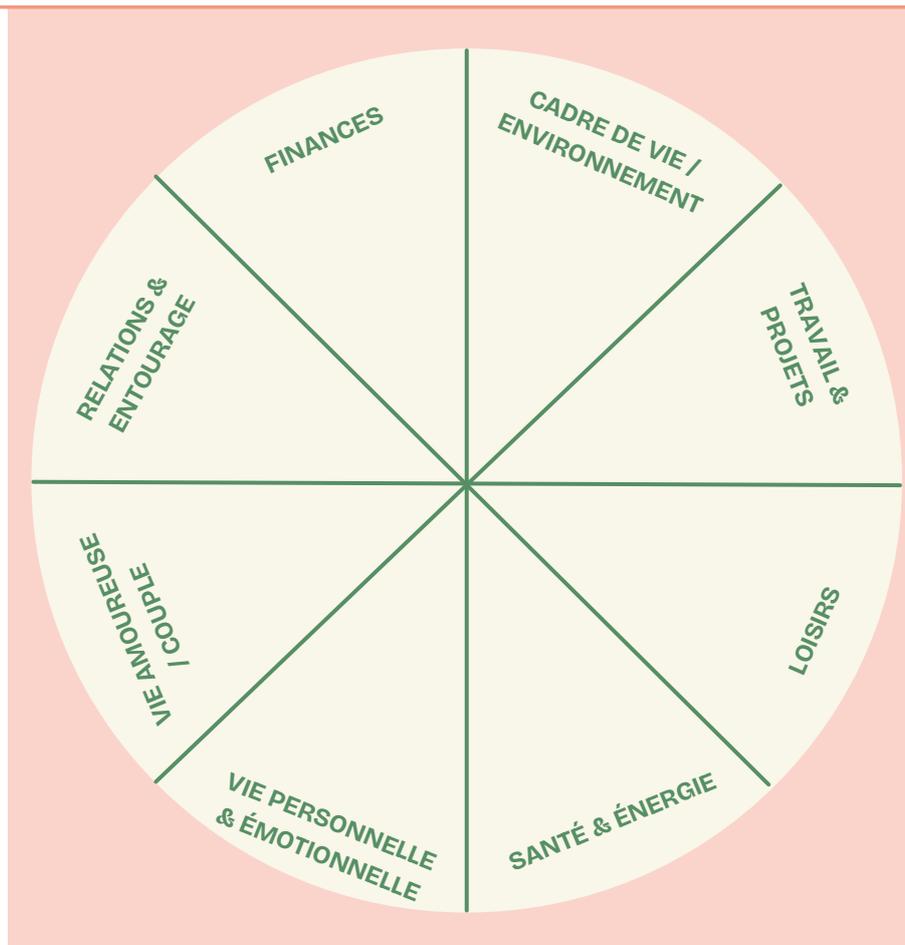
Pour chaque domaine, évalue ton niveau de satisfaction de 0 à 10.

Le centre du cercle = 0, le pourtour du cercle = 10

Relie les points pour voir l'équilibre (ou le déséquilibre) de ta roue.

🌟 Prends un moment pour observer :

- Quels domaines sont nourris ?
- Lesquels aimeraient plus d'attention ?
- Quel petit pas peux-tu poser dès aujourd'hui ?



### Envie d'aller plus loin?

Si cette roue t'a permis de prendre du recul, de voir plus clair dans certains domaines de ta vie, et qu'elle a réveillé en toi l'envie de changement, d'équilibre, de recentrage...

Tu peux me contacter ici : [labonneformule.coaching@gmail.com](mailto:labonneformule.coaching@gmail.com) / [www.labonneformule.ch](http://www.labonneformule.ch)

Je serais heureuse d'échanger avec toi

la bonne  
formule®