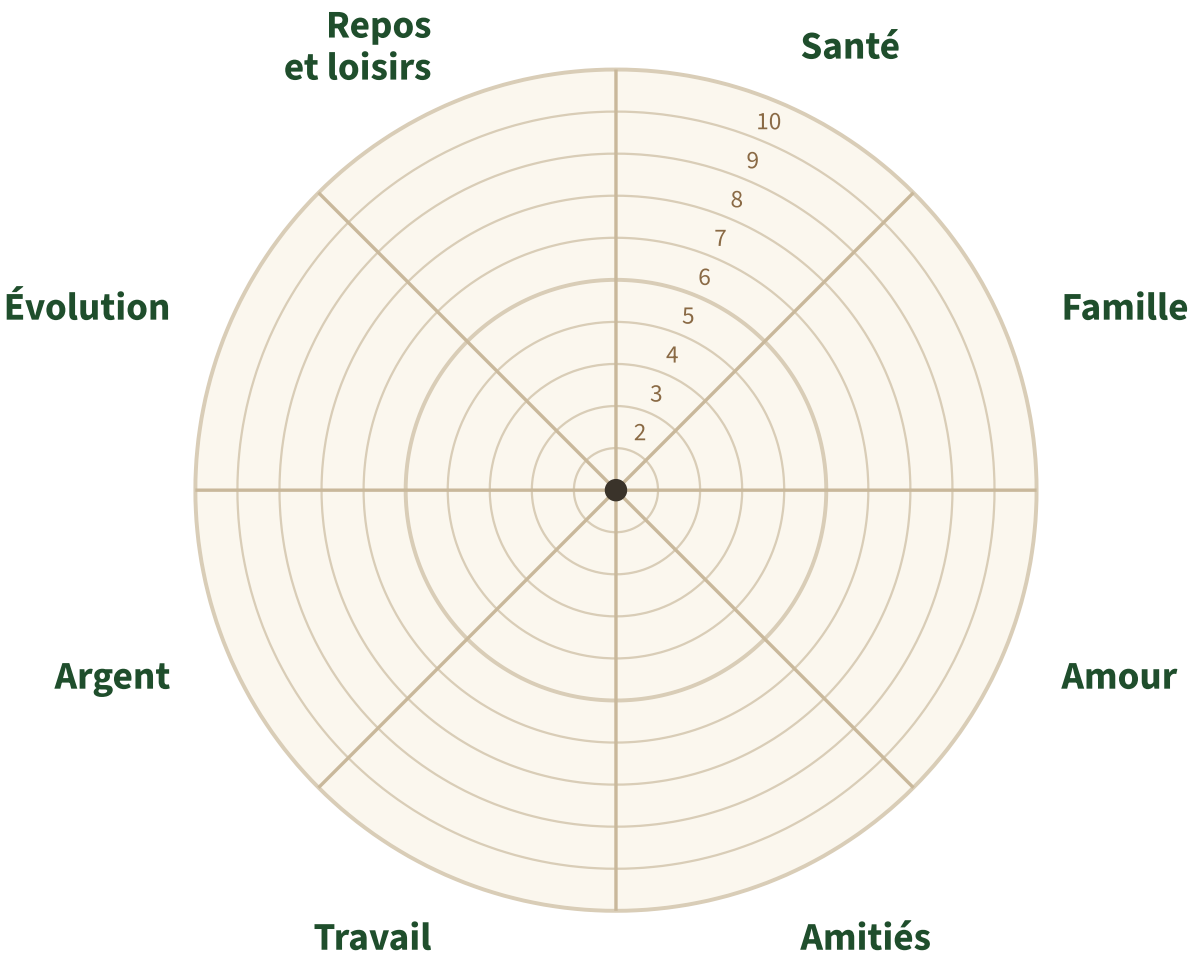
À imprimer · 15 minutes avec un stylo

Roue de la vie

Huit domaines, une note pour chacun, et tu vois tout de suite où ta vie est bien remplie et où elle sonne creux.

1. **Renomme les domaines** si l'un d'eux ne te correspond pas. Ensemble, ils doivent couvrir toute ta vie.
2. **Note ta satisfaction dans chaque domaine de 1 à 10.** Comme c'est aujourd'hui, pas comme ça devrait être. Prends le premier chiffre qui te vient.
3. **Colorie chaque part** du centre jusqu'à ta note. Où la roue est-elle cabossée ?
4. **À la page suivante, ajoute l'importance et le temps.** C'est seulement là que tu verras par où commencer.



Date : _____

Satisfaction, importance et temps

Domaine	Satisfaction 1-10	Importance 1-10	Écart	Heures par semaine
Santé				
Famille				
Amour				
Amitiés				
Travail				
Argent				
Évolution				
Repos et loisirs				

L'écart, c'est l'importance moins la satisfaction. Le plus grand écart montre le domaine où ce qui compte pour toi est le plus loin de la façon dont tu vis vraiment. C'est souvent par là qu'il vaut mieux commencer, même si un autre domaine a une note plus basse.

Questions pour tirer des conclusions

- Quelle note me surprend le plus ?
- Où l'écart est-il le plus grand ?
- Qu'est-ce qui me prend beaucoup de temps mais me rapporte peu ?
- Qu'est-ce qui ferait monter d'un point mon domaine important le plus faible ?
- Quel domaine tire les autres vers le haut quand je m'en occupe ?
- À quoi puis-je renoncer sans culpabiliser ?

JE CHOISIS UN DOMAINE

JE DESSINE MA PROCHAINE ROUE LE

MON PETIT PAS POUR CETTE SEMAINE

CE QUE JE VEUX ME RAPPELER DE CETTE ROUE DANS 3 MOIS

Dans 3 mois, dessine une nouvelle roue

Une roue, c'est une photo. Seules deux roues côte à côte montrent si quelque chose change. Écris tes notes et le pas que tu as choisi dans une lettre à ton futur toi, et nous te la renvoyons par e-mail pour te le rappeler.



Tu écris aujourd'hui

Les notes de ta roue, un pas et quelques phrases de toi.



Nous la scellons

Ta lettre est chiffrée dès que tu l'enregistres.



Elle te revient

Par e-mail dans 1, 3, 6 ou 12 mois.

> *Commence par trois phrases : à quoi ressemble ma roue aujourd'hui, quel domaine je choisis et ce que je veux me dire quand je lirai cette lettre.*

Scanne le code avec ton téléphone ou va sur

writetomyself.com/fr

Écrire une lettre est gratuit, sans compte.

Tu préfères que les écarts se calculent tout seuls ?

La lettre guidée **Sens de la vie** te demande ta satisfaction, ton temps et l'importance de six domaines de ta vie. Tu la trouves sur **writetomyself.com/fr/lettres-guidees/sens-de-la-vie-test**. Les premières questions et les deux premiers résultats sont gratuits.