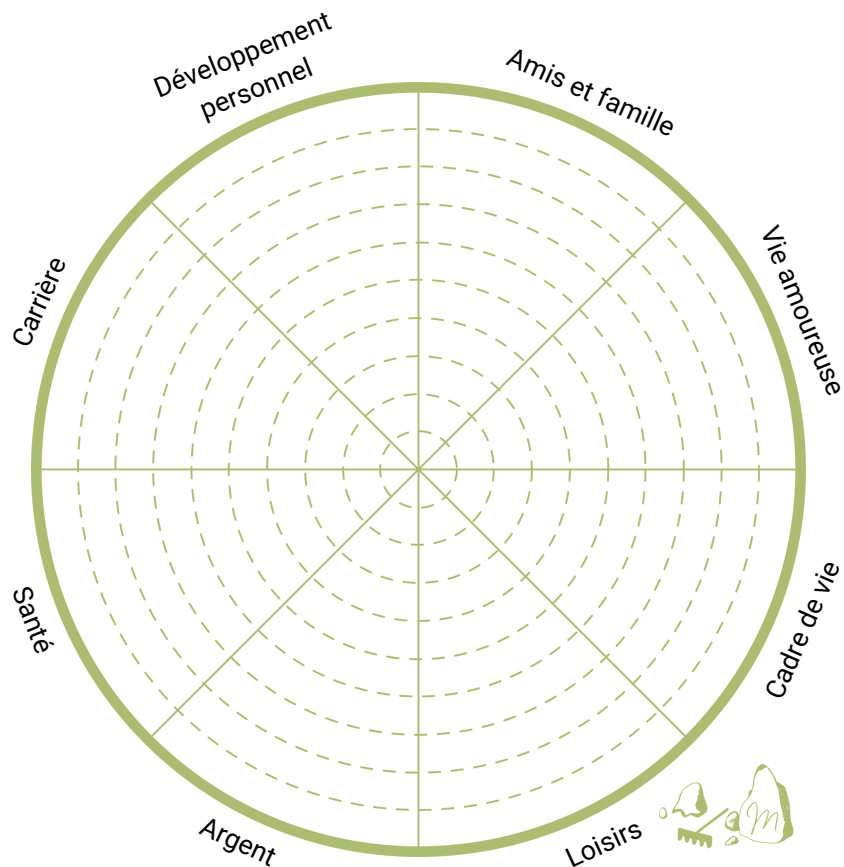


# Ma roue de la vie

## État des lieux

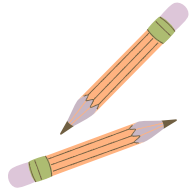


marielacrampe.com  
marie.lacrampe.coach@gmail.com

## Comment utiliser cet outil ?

### Préparez-vous

Réservez 15', dans un **endroit tranquille**, avec cette feuille imprimée, un stylo, des feutres ou des crayons de couleur. Vous pouvez aussi prévoir une tasse de thé, de la musique, tout ce qui peut vous procurer du **confort**.



### C'est parti!

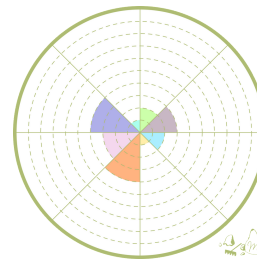
Pour entrer dans l'exercice, fermez les yeux et **prenez 3 respirations lentes**.

Choisissez un thème. Pensez à ce qu'il représente pour vous et **estimez entre 0 et 10** son accomplissement.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, simplement un **ressenti personnel**.

Tracez le trait qui correspond en utilisant les pointillés. Coloriez la zone entre le centre et le trait pour bien **visualiser l'évaluation**.

Recommencez pour chaque thème.



### Observez

Une fois chacun des quartiers évalués, prenez un instant pour **vous féliciter** d'avoir pris ce temps de recul. Observez le résultat, identifiez **le thème sur lequel vous avez envie de travailler** et prenez rendez-vous avec Marie pour avancer vers votre épanouissement !  
**Le premier rendez-vous est gratuit.**



marielacrampe.com  
marie.lacrampe.coach@gmail.com