



FICHE PRATIQUE

ATTEINDRE L'ÉQUILIBRE

PAR GENEVIÈVE ROGER, ED SP.

AFIN DE RÉTABLIR TON ÉQUILIBRE, TU DOIS D'ABORD PRENDRE LE TEMPS DE T'OBSERVER TOI-MÊME.

Note ici tes principales priorités dans la vie. Qu'est-ce qui est réellement important pour toi?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

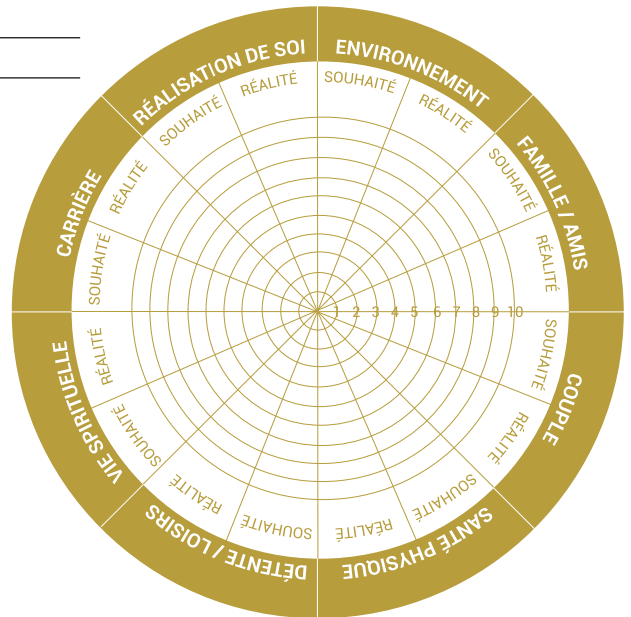
ENSUITE, TU DOIS TE DEMANDER SI TA VIE EST BIEN BALANCÉE.

En utilisant ce schéma, tu pourras visualiser à quel endroit tu mets le plus d'énergie et mettre le tout en perspective, selon les priorités mises précédemment.

Est-ce que cela correspond?

Pour chaque élément:

- A. Dans la première section **RÉALITÉ** sur une échelle de 1 à 10, où se situe l'investissement mis sur cet aspect de ta vie? Colorie la section jusqu'à la ligne correspondant au chiffre choisi.
- B. Dans la deuxième section **SOUHAITÉ** évalue le niveau d'investissement que tu aimerais mettre dans cet aspect de ta vie et colorie d'une couleur différente.



Regarde les aspects de ta vie pour lesquels le niveau d'investissement souhaité n'est pas le même que dans la réalité. Choisis l'un d'entre eux, sur lequel tu peux avoir un certain contrôle et écris-le ici.

Fixe-toi un objectif par rapport à cet aspect de ta vie que tu as choisi (ex : faire plus de sport)

Écris ici de quelle façon tu arriveras à atteindre cet objectif (ex : courir 2 fois par semaine)

Chois une date où tu te mettras à l'action et inscris ton engagement à l'agenda _____



mamanchretienne.com



veillesurtoncoeur.com