SÉANCE 8

Aligner sa vie, Nos pilier de vie, Ma Raison d'Être

QUI SUIS-JE AUJOURD'HUI

Mes piliers de vies c'est un des outils les plus puissant pour faire le bilan de votre vie.

Vie Amoureuse

Communication
Emotions
Confiance
Sexualité
Temps partagés
Projets communs

Vie familiale et sociale

Communication
Emotions
Confiance
Temps partagés
Projets relations
Fréquence
Quantité et qualité des relations
Sincérité
Authenticité

Argent

Où en êtes-vous financièrement aujourd'hui?
Comment gagnez-vous votre vie?
Quel est votre relation à l'argent?

Vie Professionnel

Métier
Carrière
Emploi du temps
Salaire
Reconnaissance
Compétences
Ambition
Sécurité
Confort

Loisirs/Plaisirs

Loisirs
Activités persos,
De détente,
De plaisirs
Passions
Ce que je fais pour moi-même, par plaisir simple…

Hygiène de Vie

Alimentation
Vitalité
Santé
Sommeil
Activité physique
Relation à son corps

Epanouissement

Confiance en soi
Estime de soi
Image de soi
Démarches de dév perso.

Le quotidien

Routine
Organisation
Gestion financière
Gestion administrative
Ménage
Courses
Equilibre du temps

- Où en êtes-vous?
- Que remarquez-vous?
- Quels sont les piliers qui se portent bien?
- Quels sont ceux qui nécessitent votre attention?
- Que décidez-vous? Et pourquoi?

DATE	*Séance 1*

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES