

Comment j'équilibre ma vie ?



Date :

1

J'observe l'équilibre de ma vie

Ce que je fais pour les autres

Ce que je fais pour moi

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Comment j'équilibre ma vie ?

2

Est-ce que c'est équilibré ?

Est-ce que cela me convient ? J'explique en quelques lignes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3

Je pose 3 actions concrètes

J'écris dans les bulles trois actions à entreprendre ainsi que leur fréquence pour rééquilibrer ma balance.

Mes outils disponibles pour trouver mes actions

La joie

Le bien-être

La sérénité

