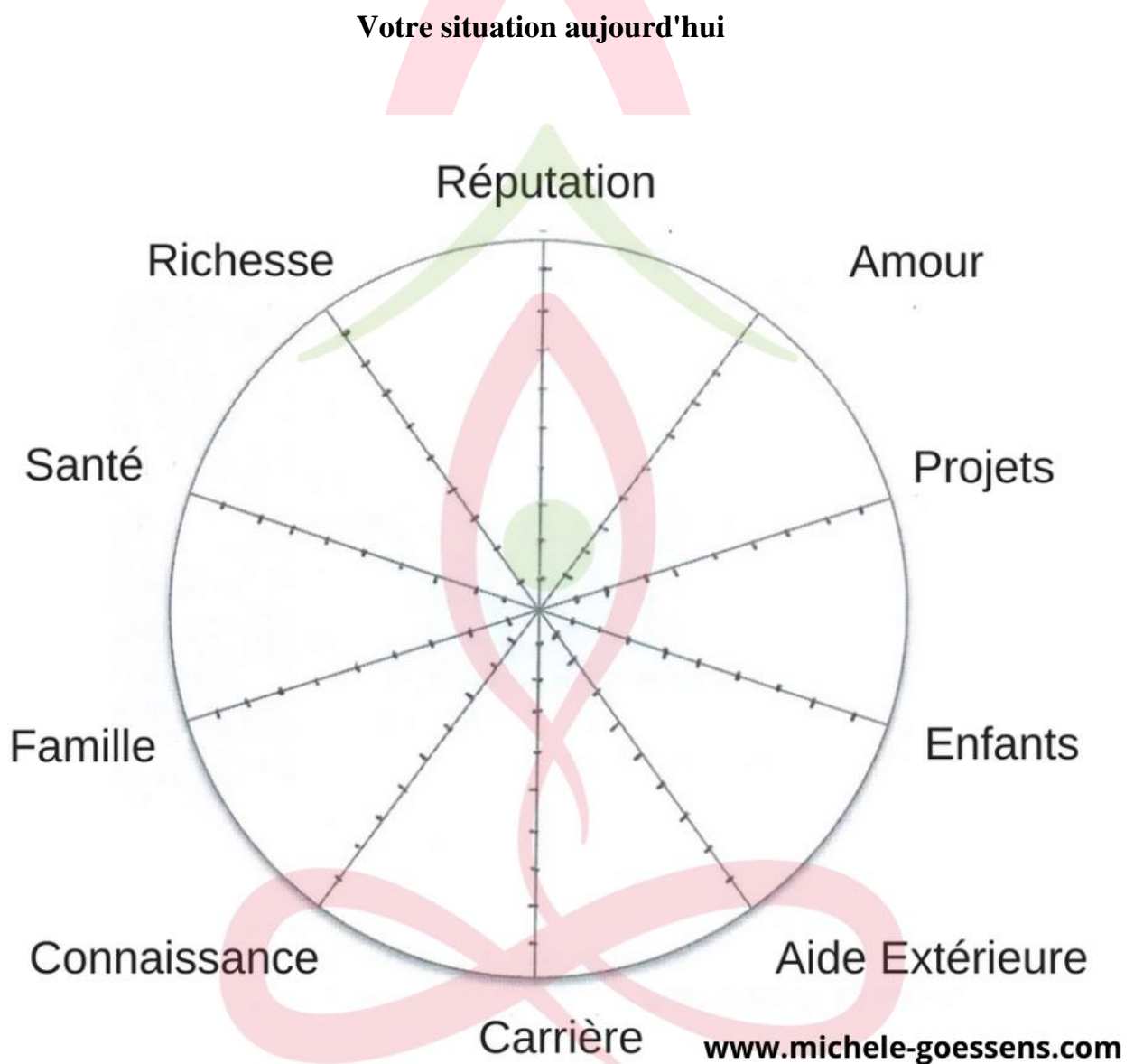


N'est-ce pas le moment propice pour faire le bilan ?

Voici l'outil qui va vous aider à faire le point sur le degré de **satisfaction** de votre situation actuelle.

Pour chaque secteur de votre vie, déterminez votre niveau de satisfaction (de 0, aucune satisfaction à 10, beaucoup de satisfaction). Ensuite reliez tous les points et coloriez la surface intérieure.



Pour vous aider à la réflexion, voici quelques pistes

- Plus d'informations sur les différents secteurs :

1. **Valeur**, réputation, renommée, notoriété, popularité...
2. Amour, **vie de couple**, ...
3. **Projets**, créativité, inspiration, prévision...
4. **Enfants**, manque d'enfant...
5. Aide extérieure, **amitié**, relations avec les clients...
6. **Carrière**, profession, occupations...
7. Connaissance, acquis, instruction, culture, **sagesse**, éducation, compétence...
8. **Santé**...
9. Famille, relations avec la famille, les **parents**...
10. Argent, **richesse**, style de vie...

- Quelques questions pour vous aider :

1. Valeur, réputation, renommée, notoriété, popularité...

Avez-vous confiance en vous ?

Vous sentez-vous **respecté** ?

Vous fait-on confiance ?

2. Amour, vie de couple...

Vous êtes seul(e) et souhaitez trouver votre double?

Vivez-vous une relation de couple harmonieuse ?

Êtes aussi **amoureux** qu'au 1^{er} jour ?

Votre couple est-il dans le « métro – boulot – dodo » ?

3. Projets, créativité, inspiration, prévision...

Êtes-vous créatifs ?

Avez-vous des projets, des nouvelles idées ?

Vos projets se réalisent-ils **facilement** ?

4. Enfants, manque d'enfants...

Vos relations avec vos enfants sont-elles **harmonieuses** ?

Vous êtes en manque d'enfants ?

Vous ne voulez pas avoir d'enfant ?

5. Aide extérieure, amitié, relations avec les clients...

Avez-vous de vrais amis ?

Avez-vous des amis sur qui compter ?

Recevez-vous de l'**aide** facilement ?

Avez-vous de la chance au jeu ?

Votre clientèle est-elle **prospère** ?

6. Carrière, profession, occupations...

Aimez-vous votre métier ?

Comment évoluez-vous dans votre métier ?

Éprouvez-vous du **plaisir** à travailler ?

Votre carrière se fait-elle au détriment de votre vie privée ?

7. Connaissance, acquis, instruction, culture, éducation, compétence...

Avez-vous des facilités pour apprendre ?

Avez-vous de l'**intuition** ?

Avez-vous du temps pour la réflexion, la **méditation** ?

8. Santé,

Êtes-vous en bonne santé ?

Menez-vous une vie **équilibrée** ?

Êtes-vous stressé(e) ?

9. Famille, relations avec la famille, les parents...

Comment sont les relations avec vos parents, votre famille ?

Soupçonnez-vous dans votre **famille** des secrets, des non-dits ?

Comment s'est passée votre enfance ?

10. Argent, richesse, style de vie...

Possédez-vous une réserve **financière** en cas de besoin ?

Vous privez-vous ?

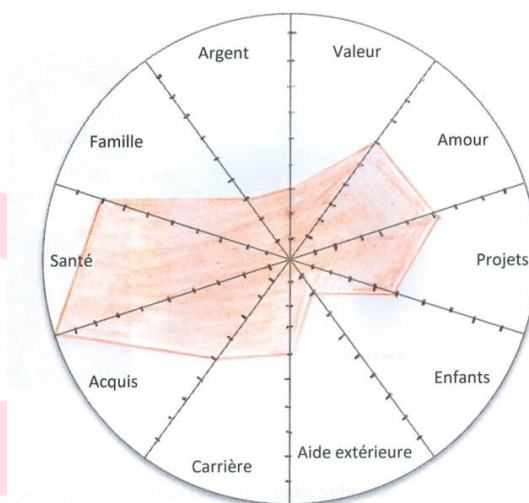
Gagnez-vous facilement de l'argent ?

Votre roue est-elle **équilibrée** ?

Lorsque vous regardez votre roue, que constatez-vous ?

Quelle est votre situation actuelle, dans quel domaine désirez-vous **progresser** pour l'instant ?

Exemple de roue de la Satisfaction remplie



Déterminez votre objectif par rapport à cette situation

Vous avez à présent, les éléments nécessaires pour améliorer cette situation, il s'agit maintenant de vous fixer un objectif.

- Se fixer un objectif, ne veut pas dire qu'il doit être poursuivi dans l'effort ou l'acharnement
- Ne confondez pas objectif et intention, avoir l'intention ne suffit pas

S	Spécifique* Quel est mon objectif, quel est le résultat précis que je veux obtenir ?..... Utilisez un verbe d'action Je.....
M	Mesurable, précis* Comment puis-je mesurer le résultat que je veux obtenir?..... Utilisez des chiffres, des indicateurs de mesures : en euros, en kilos..., de temps.....
A	Action* Quelles actions dois-je entreprendre pour réaliser mon objectif ?.....
R	Réaliste* Ai-je les moyens humains pour le réaliser, ai-je la possibilité de le faire ?.....
T	Temps fixé* Dans quel délai? Pour le201...,

*L'objectif doit être formulé positivement, sous votre contrôle (je...), écologique (pas d'impact négatif pour les autres) et motivant.

Afin de vérifier, si vous n'avez aucun frein ou bénéfice secondaire à réaliser votre objectif, posez-vous les questions suivantes :

Quels avantages ai-je à atteindre l'objectif ?	Quels sont les désavantages à atteindre l'objectif ?
Quels sont les avantages à ne pas atteindre l'objectif ?	Quels sont les désavantages à ne pas atteindre l'objectif ?

Lorsque votre objectif est fixé, écrivez-le à la suite de votre carnet. N'oubliez pas d'ajouter en dessous de l'objectif, la date du jour, les mots : « ou l'équivalent ou encore mieux » et de signer.