

Aujourd'hui il est temps pour vous de mesurer où vous en êtes dans votre vie.

Il s'agit de prendre conscience du niveau de satisfaction global mais également en ce qui concerne chacun de vos 8 domaines.

Pour avoir une vie extraordinaire, il est indispensable de rétablir l'équilibre entre eux.

Je vous propose donc ici un exercice tout simple qui consiste à noter avec le plus de sincérité votre niveau de bonheur dans chacun de vos domaines de vie (entre 0 et 10).

Afin de vous aider au mieux je vous ai préparé un petit résumé de chacun des domaines pour que cela vous soit plus facile.

Domaine 1 : Santé / énergie / vitalité :

Prenez-vous soin de votre santé ? Mangez-vous sainement ? Faites-vous du sport régulièrement ? Avez-vous une bonne hygiène de vie ?

Domaine 2 : Relationnel / familial :

Quelles ont les relations que vous entretenez avec votre famille et vos proches ? Prenez-vous souvent de leurs nouvelles ? Les voyez-vous souvent ?

Domaine 3 : Relationnel Intime :

Comment se porte votre relation de couple ? Quelle relation entretenez-vous avec votre partenaire ? Etes-vous comblé ? Comblez-vous les besoins de votre conjoint ? Etes-vous dans une écoute attentive ?

Domaine 4 : Carrière / business :

Etes-vous satisfait de votre carrière professionnelle ? Sentez-vous qu'elle raisonne avec votre raison d'être ? Vous levez-vous avec enthousiasme à l'idée d'aller travailler chaque matin ?

Domaine 5 : Argent / Finances :

A quoi ressemblent vos finances ? Etes-vous satisfait de vos finances ? Investissez-vous intelligemment votre argent ?

Domaine 6 : Loisirs :

Consacrez-vous assez de temps à ce qui vous fait du bien ? Prenez-vous suffisamment de temps pour le faire ?

Domaine 7 : Contribution :

Apportez-vous autour de vous du mieux-être à vos proches ? Faites-vous parti des personnes qui donnent sans rien attendre en retour ? Investissez-vous dans des causes humanitaires ? Etes-vous en quête d'un monde meilleur ?

Domaine 8 : Gestion du temps :

Etes-vous satisfait de la gestion de votre temps ? Avez-vous cette satisfaction le soir avant de vous coucher d'avoir entrepris tout ce que vous souhaitiez ?

- 1) Quels sont les domaines qui se portent bien ?
- 2) Quels sont les domaines qui nécessitent d'y porter attention ?
- 3) Quelles sont les décisions à prendre et pourquoi ?
- 4) Pour quoi ?

Il faut comprendre que tous ces domaines sont interconnectés et se renforcent mutuellement

Il faut revoir sa méthode de pensée en comprenant que si vous ne mettez en avant que certains domaines de vie au détriment des autres, vous pouvez constater de sacrés déséquilibres et très souvent des résultats qui ne sont pas du tout à la hauteur de vos attentes.

Il est donc temps d'ouvrir le champ des possibles en prenant en considération que tout se travaille et qu'il s'agit dans un premier temps d'en prendre conscience, puis dans un second temps accepter sa part de responsabilité

Je tiens d'ailleurs à ouvrir une parenthèse concernant la responsabilité

Il faut intégrer le fait que vos résultats obtenus sont de votre entière responsabilité qu'il ne faut pas confondre avec la faute.

Dans la vie une formule toute simple s'applique et la voici :

$$E + C = R$$

Vous n'êtes pas responsable des événements qui vous arrivent, en revanche vous faites par rapport à ces derniers des choix et des actions qui vous amènent à un résultat.

Si vous voulez donc changer vos résultats il suffit de changer vos actions et vos choix d'interprétation face à tout ce qui peut arriver dans votre vie

Si vous voulez que votre monde change il va falloir commencer par vous changer vous – même alors êtes-vous prête ??

Roue des domaines de vie

