

La roue de ma vie

Ma vie ACTUELLE

Cette roue représente votre vie. Remplissez chacune des parts, du plus important au moins important :

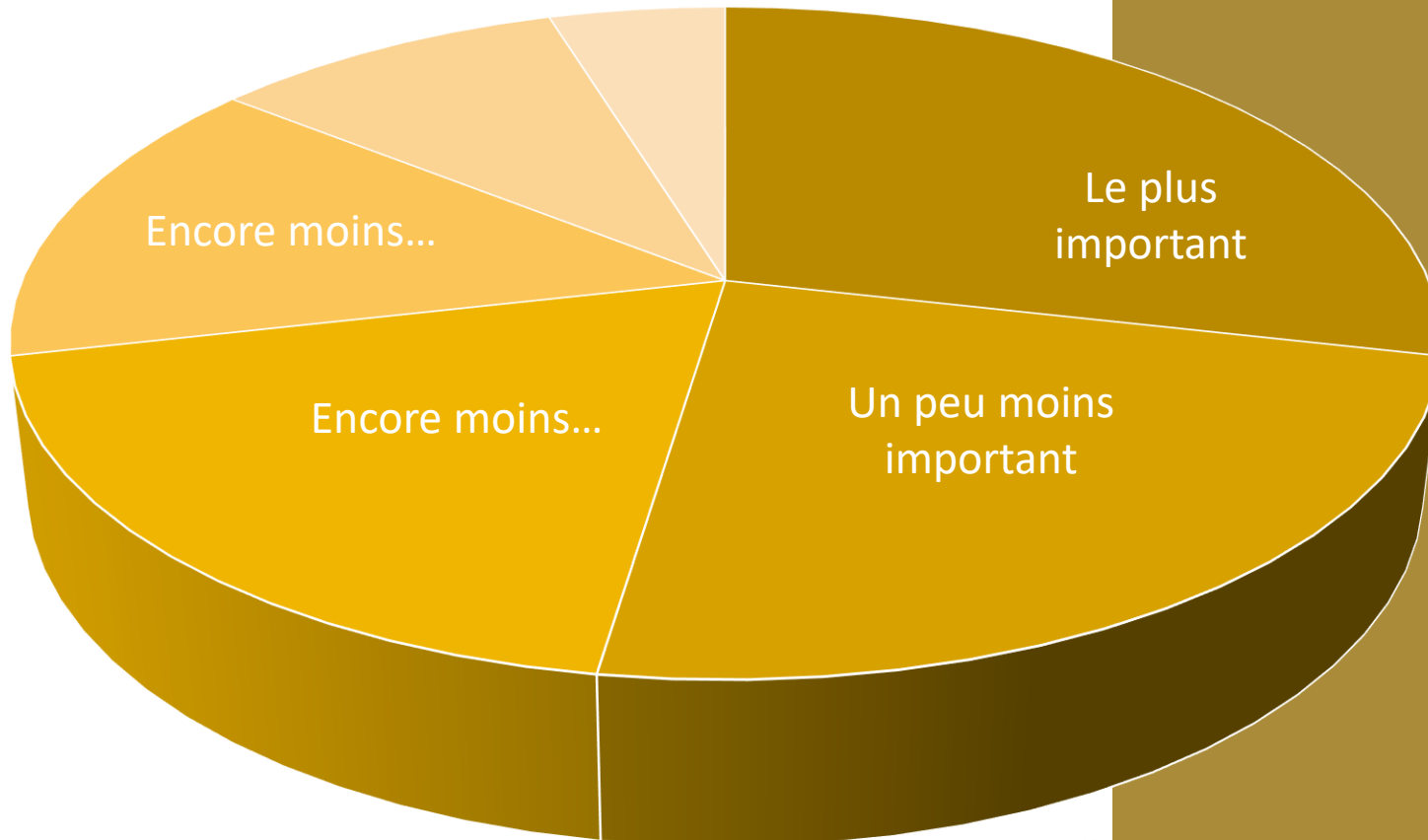
- vie pro
- vie perso
- vie de couple
- vie familiale
- écrans
- loisirs
- bénévolat,
- spiritualité
- passions, autres...

Ma vie IDÉALE

Que vous manque-t-il ?

Quelles seraient les trois premières actions à réaliser ?

Notez-les dans la TO DO.

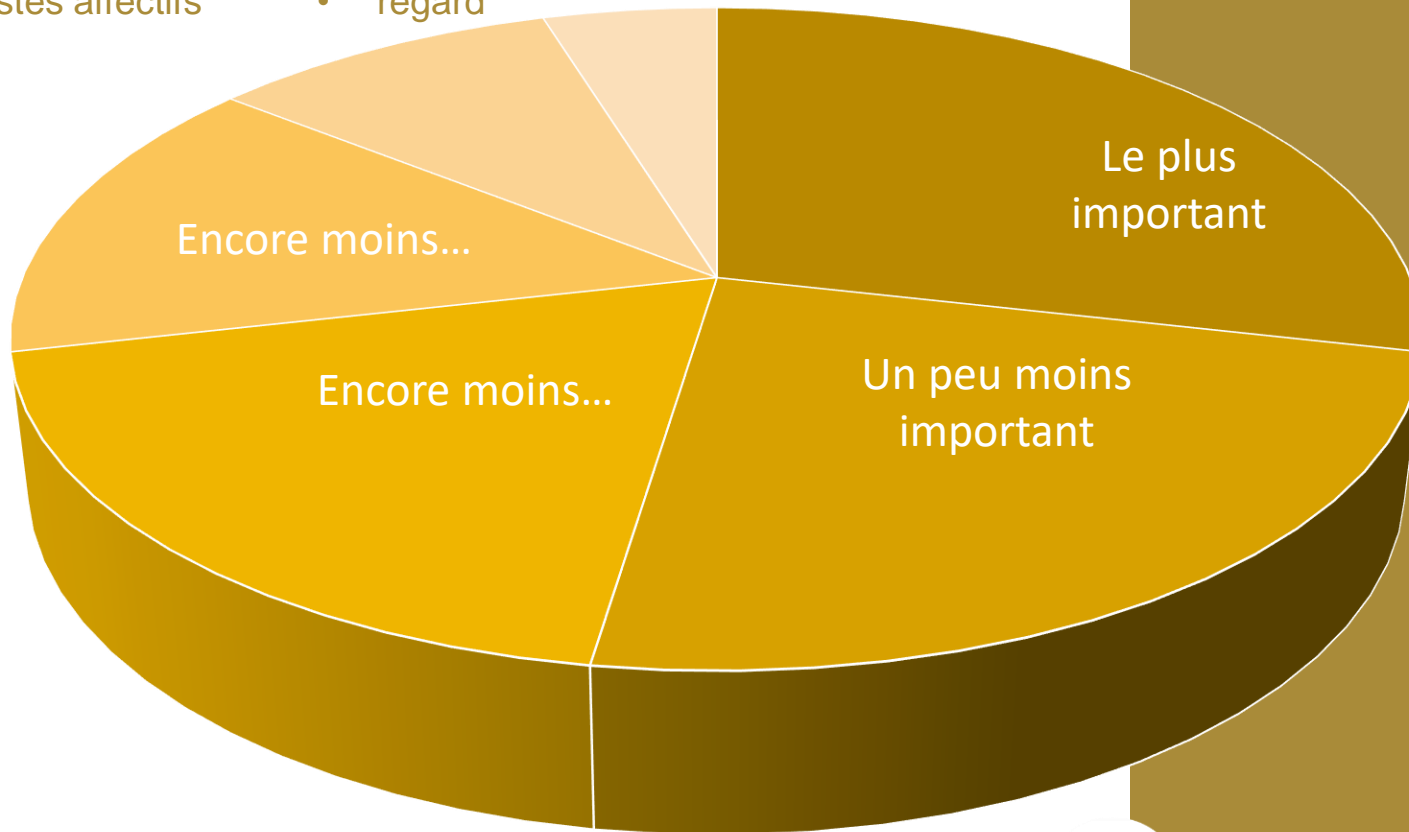


La roue de ma vie de couple

Ma vie ACTUELLE

Cette roue représente votre relation de couple. Notez les 6 principaux ingrédients de votre relation en terme d'importance :

- coeur à cœur
- relations sexuelles
- sorties
- tendresse
- gestes affectifs
- paroles valorisantes
- cadeaux
- services rendus
- moments de qualité
- regard
- admiration
- dialogue
- tâche ménagères
- autres...



Ma vie IDÉALE

Que vous manque-t-il ?

Quelles seraient les trois premières actions à réaliser ?

Notez-les dans la TO DO.

