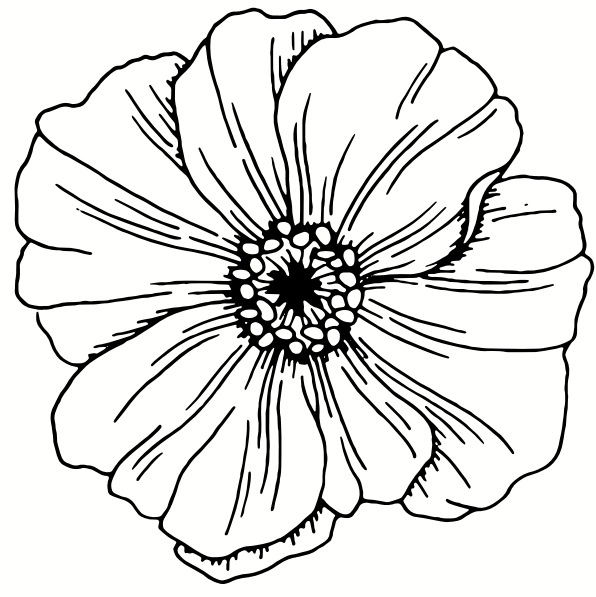


Bilan de vie Ikigai

BY AUDREY AKOUN





MA ROUE DE VIE

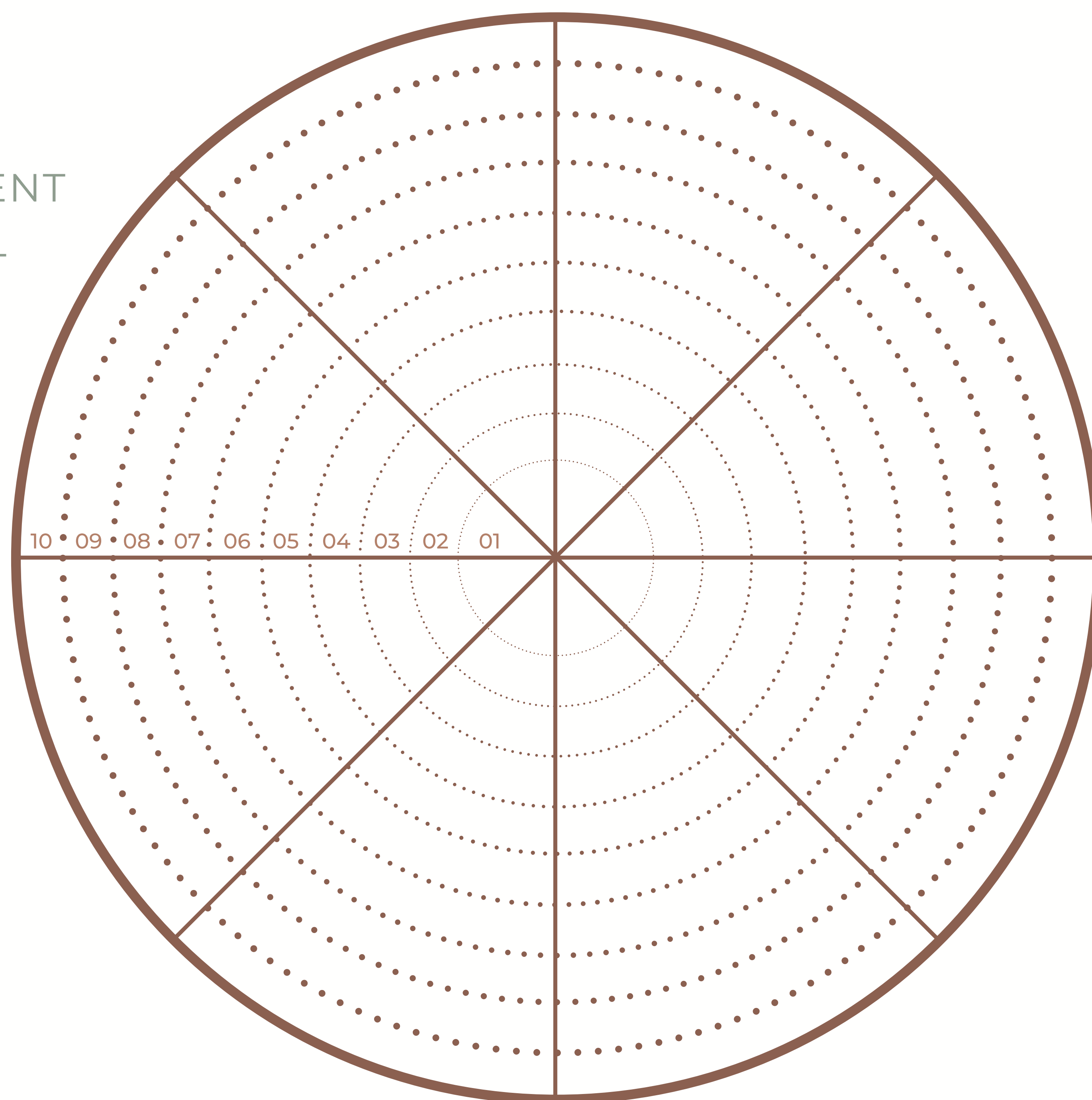
FIXEZ-VOUS LES BONS OBJECTIFS

LOISIRS

SANTÉ ET SPORT

DEVELOPPEMENT
PERSONNEL ET
SPIRITUALITÉ

FINANCES



CARRIÈRE

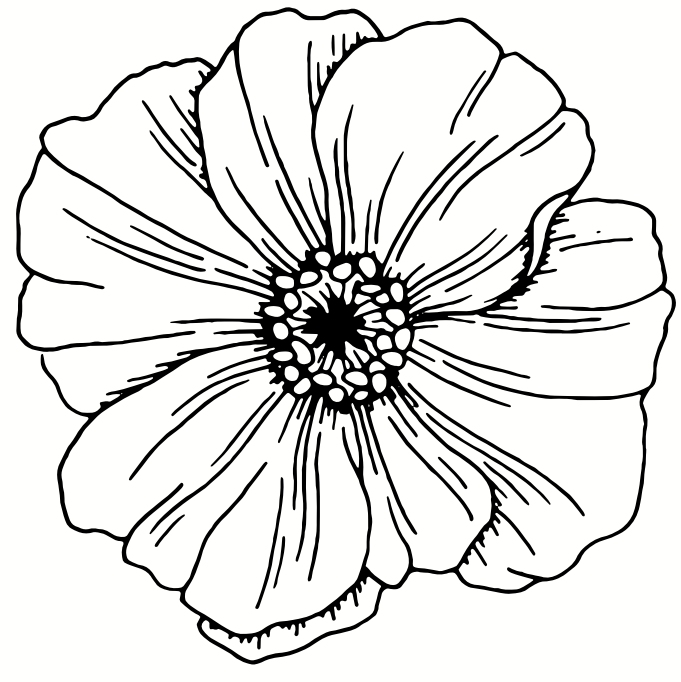
VIE AMOUREUSE

ENVIRONNEMENT

FAMILLE ET AMIS

La roue de vie est un graphique circulaire divisé en 8 sections, une pour chaque grand domaine de vie.

Pour chaque section, coloriez les cases avec votre degré de satisfaction à l'égard de ce domaine (de 1 à 10). une fois que vous savez où vous en êtes, choisissez deux ou trois actions à mettre en place dans chaque domaine pour avancer pendant l'année vers votre niveau 10.



Mes objectifs

FAMILLE ET AMIS

CARRIÈRE

VIE AMOUREUSE

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
ET SPIRITUALITÉ

ENVIRONNEMENT

SANTÉ ET SPORT

FINANCES

LOISIRS

MA TRASH LIST



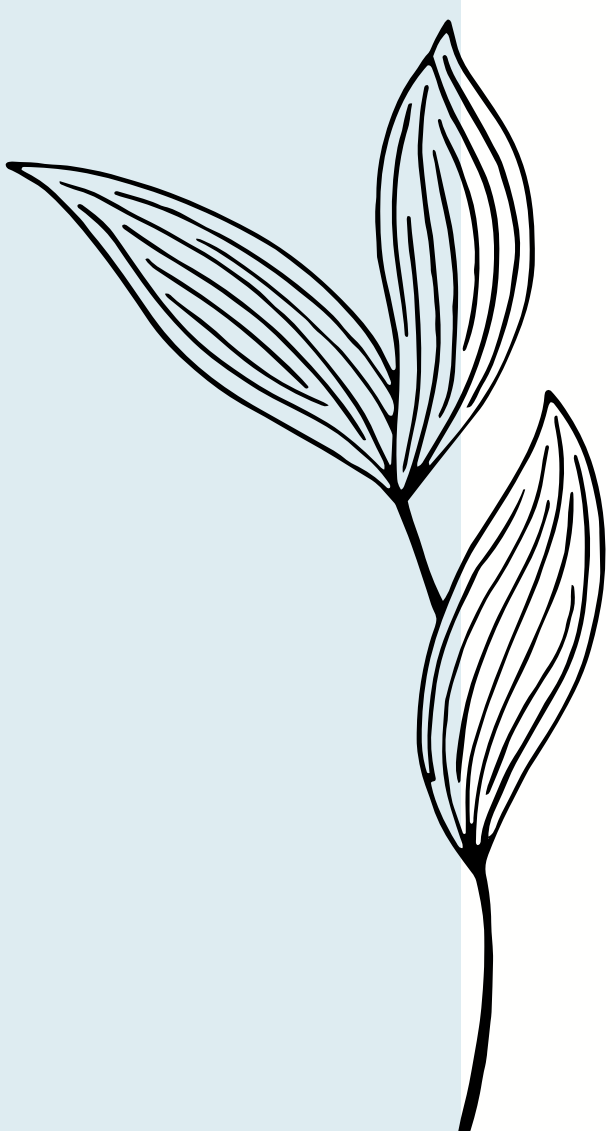
Qu'est-ce qui vous plombe le plus en ce moment? et dont vous aimeriez vous alléger ?

Blank space for writing the Trash List.

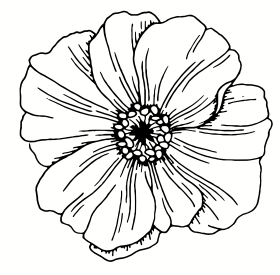
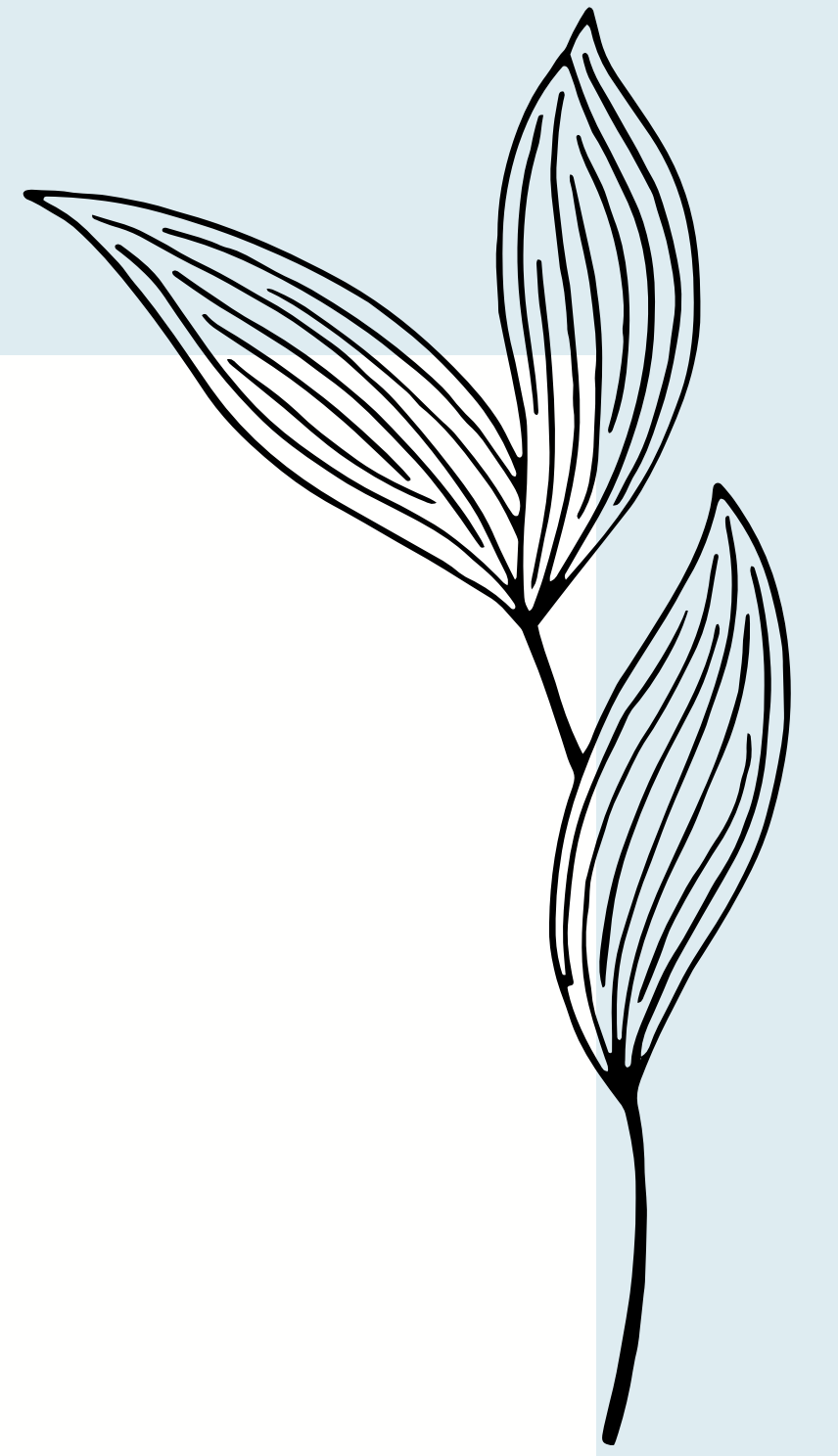
MA DREAM LIST

Ecrivez ici la liste de vos envies, vos rêves, vos désirs

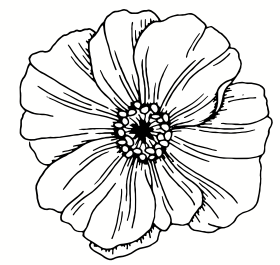
Blank space for writing the Dream List.



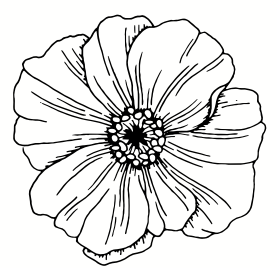
Les 9 secrets de l'ikigai



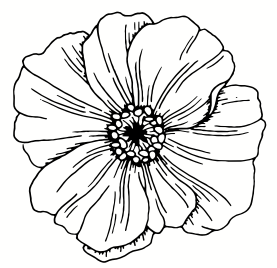
Révéler ses talents



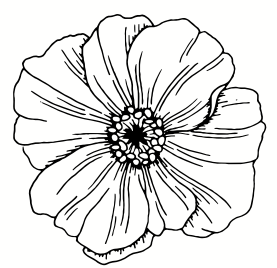
Apprendre à dire NON



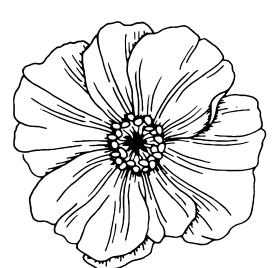
Prendre soin de son énergie



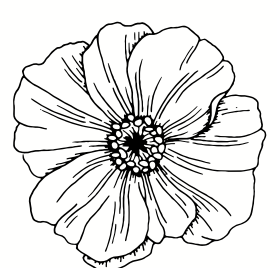
Se relier aux autres et faire confiance



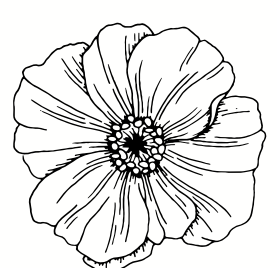
Pratiquer le développement personnel



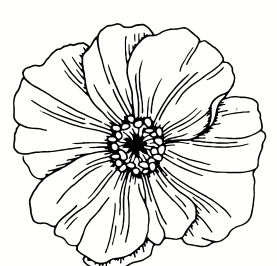
Se connecter à ce qui nous fait vibrer



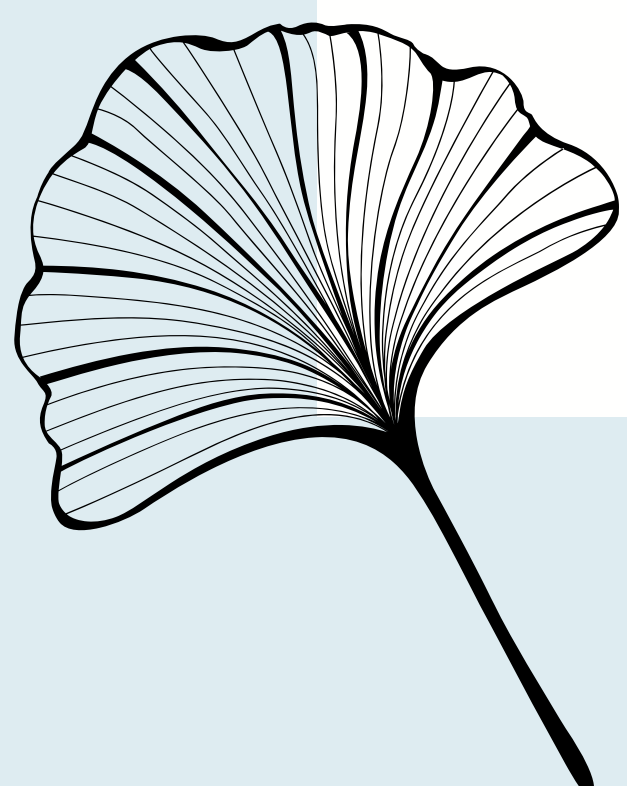
Aligner ses valeurs personnelles avec celles de son entreprise ou de son activité



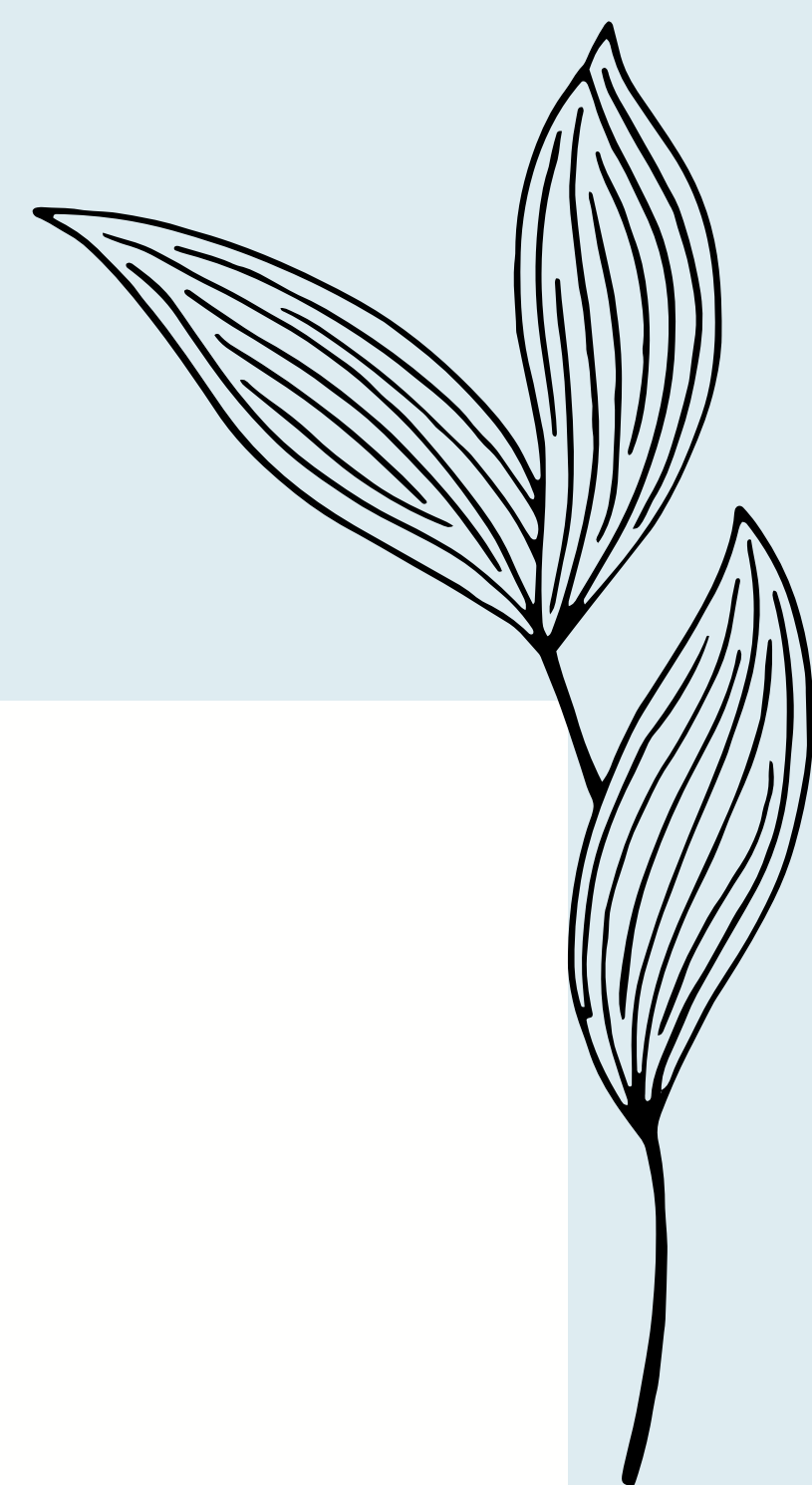
Se rendre utile aux autres



Arrêter de se prendre la tête. Faire simple !



Les 4 piliers fondamentaux de la vie



Ce que vous aimez

Ce pour quoi vous êtes doué.e ?

Ce pour quoi vous pouvez être payé.e ou gratifié.e ?

De quoi le monde a t-il besoin ?

