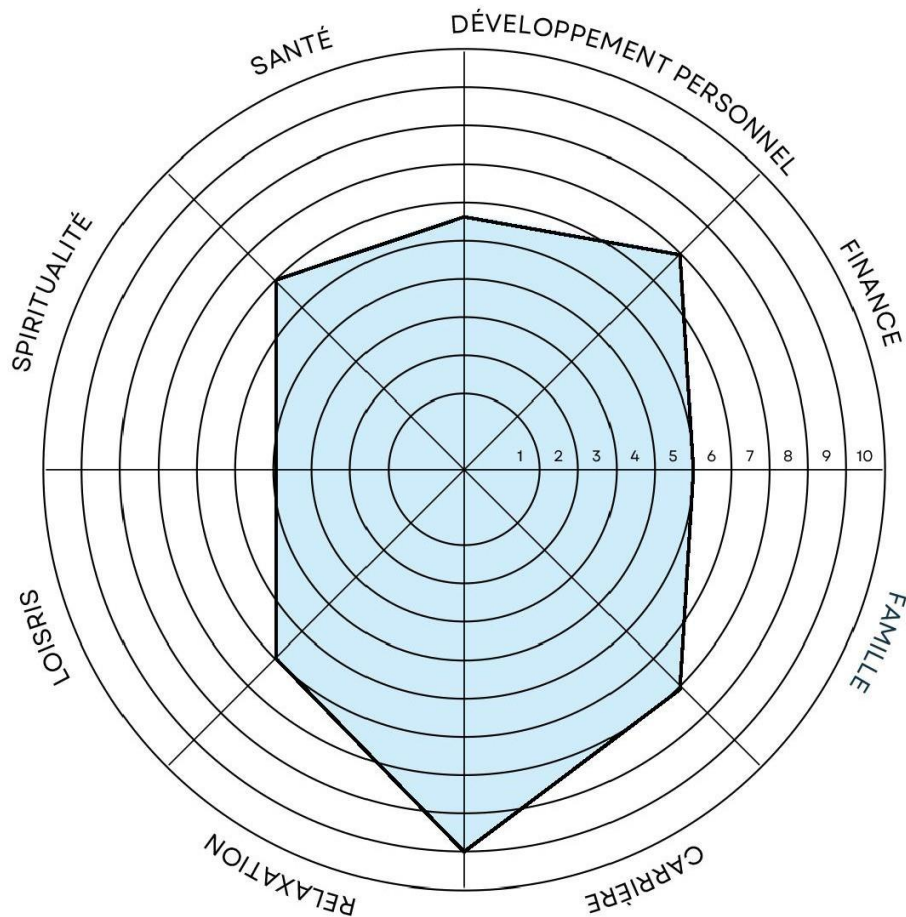


La roue de la vie

La roue de la vie est un outil puissant qui vous aide à identifier les actions à entreprendre pour équilibrer votre vie. Examinez les 8 catégories ci-dessous et évaluez chacune d'elles sur une échelle de 1 à 10.



CATÉGORIES PRIORITAIRES





1. Santé 
2. Loisirs 
3. Finance 
4. Spiritualité 
5. Relations 

NOTES

Je veux reprendre soin de mon corps (sommeil)

Je dois créer de vrais moments pour moi

Je veux sécuriser ma situation financière avec des revenus stables 

Besoin de me reconnecter à quelque chose de plus profond 

Je souhaite entretenir mes relations avec intention et authenticité 

Ma vision



La prise de conscience et la découverte de soi

QU'EST-CE QUI M'APPORTE DE LA JOIE ET DES SENTIMENTS POSITIFS DANS LA VIE ? QU'EST-CE QUI ME PASSIONNE LE PLUS ?



ce qui m'apporte de la joie c'est ma famille, mes enfants

Ce qui me passionne c'est mon travail, j'aime apprendre et progresser

QUELLE SERAIT LA VERSION IDÉALE DE MOI-MÊME DANS 5 ANS ?

Un parent inspirant : j'aimerais être un modèle pour mes enfants, leur montrant comment poursuivre leurs rêves, affronter les défis et être heureux dans la vie

Je veux être épanouie et équilibrée : trouver un bon équilibre entre la vie pro et perso, prendre du temps pour ce qui me passionne et ressentir de la joie dans mon quotidien.

COMMENT PUIS-JE MIEUX ÉQUILIBRER MES BESOINS PERSONNELS ET MES RESPONSABILITÉS ?

Prendre soin de moi sans culpabiliser

Planifier du temps pour moi : bloquer un moment dans mon agenda pour me reposer

Clarifier mes priorités : Identifier ce qui est essentiel pour moi (famille, carrière, bien-être, passions)

QUELS SONT MES FREINS ACTUELS ET COMMENT PUIS-JE LES SURMONTER ?




Je manque de temps à cause de mon emploi du temps chargé.

Solution : Apprendre à mieux déléguer certaines tâches.

EN QUOI MES OBJECTIFS ACTUELS REFLÈTENT-ILS LA PERSONNE QUE JE SUIS AUJOURD'HUI ?



Quelqu'un qui cherche à évoluer  - mes objectifs liés à la promotion professionnelle et à l'apprentissage (comme apprendre l'anglais) montrent que je suis ambitieuse

Un parent engagé : Je veux laisser un impact à mes enfants, ce qui montre que je suis une personne qui valorise la transmission, l'éducation et le sens de la responsabilité familiale.

Mes objectifs

Objectif

Obtenir une promotion au poste de chef de projet *yes!*

Date de début: 01/04/25 Date de fin: 01/10/25

Pourquoi?

Gagner en responsabilites
Relever de nouveaux defis

Plan d'action	Date de début	Date de fin	Statut
Suivre une formation en gestion de projet	01/04/25	31/05/25	
Discuter d'un plan d'evolution avec le manager	10/04/25	15/04/25	
S'impliquer dans un projet transversal	01/05/25	30/09/25	

Difficultés

Manque de reconnaissance

Surcharge de travail

Solutions à mettre en place

Proposer des idees concretes en reunion

Se faire accompagner par un mentor

Prioriser les taches pour se degager du temps pour la formation

Notes et idées

Demander regulierement du feedback constructif a mon manager

Creer un petit portfolio interne avec mes reussites et livrables

SUIVI DES PROGRÈS	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

Liste des souhaits

LIEUX À VISITER



- New York, USA*
-
- Kyoto, Japon*
-
- Santorin, Grèce*
-
-
-

LIVRES À LIRE



- L'Alchimiste – Paulo Coelho*
-
-
- Pere riche, pere pauvre – Robert Kiyosaki*
-
-
-
-

NOUVELLES COMPÉTENCES



- Améliorer sa prise de parole en public*
-
-
- Prendre de superbes photos avec un appareil reflex*
-
-
-
-

CHOSSES À APPRENDRE



- Parler couramment une nouvelle langue (espagnol)*
-
-
- Faire du montage video et de la retouche photo*
-
-
-
-

PROJETS INTERESSANTS















- Créer un produit et le vendre en ligne*
-
-
- Faire du bénévolat dans une association locale*
-
-
-
-

AUTRES CHOSSES QUE JE VEUX FAIRE





- Sauter en parachute*
-
- Participer à un marathon ou une course à obstacles*
-
-
-
-
-

Planificateur mensuel

PLAN	LUNDI	MARDI	MERCREDI
HABITUDES À ADOPTER	6 Rendez-vous medical 	7 Anniversaire de maman 	8 Reunion avec le banquier 
COMPÉTENCES À APPRENDRE	7 YOGA 	7 Reunion avec mon superieur 	8 Courir 5Km 
CHOSSES À ÉVITER	Dejeuner avec ma copine 	lire un livre 	Dentist 07 pm 
ENDROITS À VISITER	creer un plan de repas. 	Acheter un cadeau pour mon mari 	Cours d'anglais 
PERSONNES À VOIR		Conges	

LES PRINCIPAUX OBJECTIFS MENSUELS













Cuisiner des repas sains 

Diminuer le sucre 





Boire beaucoup d'eau 

Perdre 5 kg ce mois-ci 




Mois & Année: _____

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	Deplacement		
Faire les courses 	Visiter mes parents 	Cours d'anglais 	Dinner en famille 
Reunion avec designer 	Reunion avec Architect 	Randonnee en nature 	Courir 5km 
YOGA 	Dentist 06PM 	Menage 	Sortie en famille 
		Conges	

TOP PRIORITÉS DE CE MOIS

- Augmenter la productivite du travail de 20 % 
-
- Terminer la formation en ligne 
-
- 10 000 pas par jour 
- Organiser un brainstorming avec l'equipe 
-

LES CHOSES QUE JE FERAI POUR QUE CE MOIS SOIT GÉNIAL


- Dormir 7 a 8 heures par nuit 
-
- Apprendre une nouvelle competence 
-
-
- Trouver un moyen d'augmenter mes revenus 
-

Budget MENSUEL






ANNÉE/MOIS:

OBJECTIF BUDGÉTAIRE:

REVENUS

DATE	DESCRIPTION	TOTAL
	Salaire 	3000 euros

CHARGES FIXES

DATE	DESCRIPTION	TOTAL
	Loyer 	1000 eur
	Electricite, gaz, eau 	120 eur
	Internet et telephone 	50 eur
	Abonnement transport 	150 eur
	Credit voiture 	200eur
TOTAL		1520 eur

CHARGES VARIABLES

DATE	DESCRIPTION	TOTAL
	Alimentation 	400eur
	Loisirs et sorties 	200eur
	Vetements 	100eur
	Sante et pharmacie 	50eur
	Divers (cadeaux, imprévus, etc.)	100eur
TOTAL		850eur

TOTAL DÉPENSES	2370 eur
TOTAL REVENUS	3000 eur
TOTAL ÉPARGNE	630 eur

NOTES

.....

.....

.....

.....

Bilan mensuel

COMMENT JE ME SENS PAR RAPPORT À MES PROGRÈS CE MOIS-CI ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ce mois-ci, je suis fier(e) de mes avancées, même si j'aimerais voir des résultats plus concrets je reste motivé(e) pour continuer !

QUELLES COMPÉTENCES OU CONNAISSANCES AI-JE ACQUISES ?



J'ai approfondi mes connaissances en marketing digital.

QUELLES ONT ÉTÉ MES VICTOIRES MENSUELLES ?



- J'ai pu avancer sur mon business*
-
-

QU'EST-CE QUE JE RESSENS ?

Je ressens de la fierté pour mes avancées,

Y A-T-IL EU UNE SITUATION OÙ J'AURAIS PU MIEUX GÉRER LES CHOSES ?

Oui, j'aurais pu mieux gérer certaines tâches en anticipant davantage et en restant plus régulière dans mon organisation. Cela me servira de leçon pour m'améliorer le mois prochain.

POUR QUELLES CHOSES JE SUIS LE PLUS RECONNAISSANT(E) CE MOIS-CI ?



Je suis la plus reconnaissante pour les progrès réalisés dans la structuration de mon activité et pour la motivation constante qui m'aide à avancer malgré les défis.

QUELS OBJECTIFS AI-JE ATTEINTS CE MOIS-CI ?



j'ai atteint l'objectif de mieux organiser mon activité, d'améliorer ma gestion financière et d'affiner ma stratégie pour le développement de mon business

QUELLES ACTIVITÉS OU TÂCHES ONT PRIS PLUS DE TEMPS QUE PRÉVU ?



Certaines tâches administratives et de gestion, comme la clarification des coûts et la recherche de fournisseurs, ont pris plus de temps que prévu. Cela m'a permis de mieux comprendre les aspects clés de mon activité, mais cela a ralenti d'autres projets

AI-JE RESPECTÉ MES PRIORITÉS CE MOIS-CI? SI NON POURQUOI ?



Non, je n'ai pas toujours respecté mes priorités. Parfois, j'ai été distraite par des tâches secondaires ou des imprévus qui ont pris plus de temps que prévu. Je vais m'efforcer de mieux gérer mon temps le mois prochain

QUELLE NOUVELLE HABITUDE AIMERAIS-JE INTÉGRER DANS MA ROUTINE ?



J'aimerais intégrer l'habitude de revoir régulièrement mes objectifs à court terme pour m'assurer que je reste sur la bonne voie et ajuste mes actions si nécessaire

QUELLES SONT LES CHOSSES QUE JE PEUX AMÉLIORER LE MOIS PROCHAIN ?


QUELLES MESURES CONCRÈTES PUIS-JE METTRE EN PLACE POUR ATTEINDRE CES AMÉLIORATIONS ?

Le mois prochain, je peux améliorer ma communication avec mes clients. Pour cela, je vais mettre en place un système de suivi des retours clients pour mieux comprendre leurs besoins et ajuster mes offres. Cela me permettra d'améliorer l'expérience client et de mieux gérer les aspects logistiques de mon business.



Vue d'Ensemble de la Semaine

LUNDI

Planifier la semaine dans le planner 

Repondre aux e-mails prioritaires 


Appeler pour fixer un RDV medical

Preparer les repas du soir a l'avance

30 min de marche apres le travail 

MARDI

Avancer sur un dossier important au travail

Faire les courses alimentaires 

Ranger le bureau / espace de travail

Lire un chapitre du livre en cours 

Preparer les vetements pour le lendemain 


MERCREDI


Reunion de suivi (pro) a 10h

Preparer une presentation pour

vendredi 

Faire une seance de sport a la maison 


Appeler un proche pour prendre des nouvelles 

Nettoyer la cuisine 

JEUDI

Travailler sur un rapport ou un projet en profondeur (sans distractions)

Laver une machine de linge 


Reviser ou apprendre quelque chose de nouveau (podcast, video, article) 

Organiser les papiers administratifs

Preparer la liste des taches pour le week-end 

VENDREDI

Finaliser les taches professionnelles avant le week-end

Faire une pause cafe/dej avec mon collègue 

Payer les factures ou verifier les comptes 

Changer les draps

Prevoir un diner detente 

SAMEDI

Activite detente : balade et yoga,

Temps en famille 

Courses hebdomadaires 

DIMANCHE

Preparer la semaine a venir (planner + objectifs)

Temps calme / repos 

Semaine du : 24/03/25 au 30/03 /25

OBJECTIFS DE LA SEMAINE

Ce que je veux accomplir

Organiser une soiree en famille samedi

Lire 3 chapitres du livre en cours 

Finaliser la presentation pour le client

PRIORITÉS DE LA SEMAINE

1. Finir le rapport mensuel pour jeudi 

2. Faire un vrai tri dans la boite mail

3. Appeler la mutuelle 

DÉFIS RENCONTRÉS

Quels obstacles ou difficultés ?

Bcp de reunions imprevuees au travail

Difficulte a rester concentre l'apres-midi 

AMÉLIORATIONS POUR LA SEMAINE PROCHAINE

Ce que je vais faire différemment

Preparer les repas a l'avance le dimanche 

Dormir plus tot (avant 23h) 

VICTOIRES DE LA SEMAINE

Quelles réussites ou moments positifs ?

J'ai reussi a boucler le dossier client 2 jours en avance

Moment tres agreable en famille samedi soir

NOTE DE LA SEMAINE

Note sur 10: 7.5 / 10

Pourquoi cette note?

Bonne productivite cote pro 

Semaine un peu desorganisee cote perso

SUIVI DES HABITUDES

Faire du sport 

Lire un livre 

Apprendre une nouvelle competence 

Avancer sur mon projet personnel

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Faire du sport	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lire un livre	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apprendre une nouvelle competence	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avancer sur mon projet personnel	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NOTES & IDÉES

Pensées, inspirations, rappels

Tester un nouveau podcast pendant les trajets 

Penser a prendre rendez-vous pour la voiture 

Acheter un nouveau tapis pour l'entree 