

YAPLUKA #7 – Equilibrer ses domaines de vie

Citation inspirante :

“ Il est aussi noble de tendre à l'équilibre qu'à la perfection ; car c'est une perfection que de garder l'équilibre.”

Jean Grenier

Avant de commencer, note sur cette échelle quel est ton niveau dans l'harmonie de tes domaines de vie (o étant « aucun » et 10 un bon équilibre)



Harmonie, équilibre ne veulent pas dire perfection !

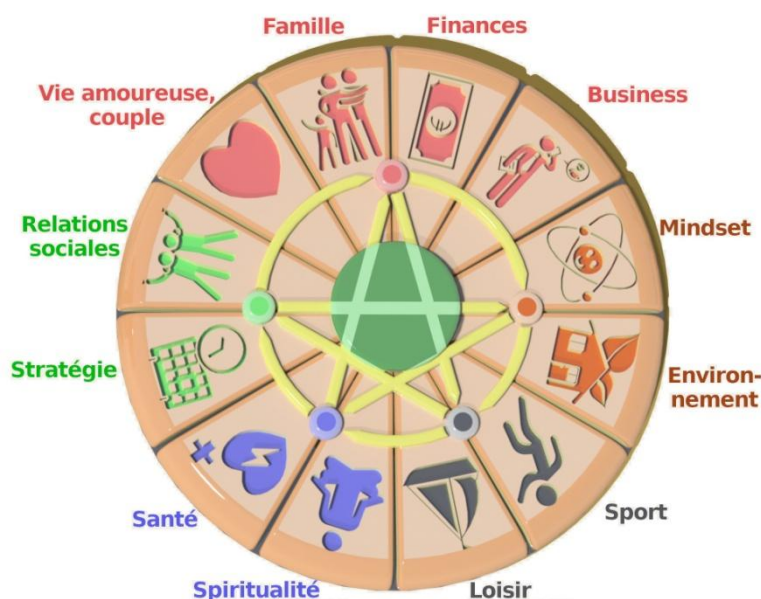
Tendre vers l'harmonie c'est comprendre que l'être humain ne peut pas diviser son temps en parts égales et les affecter de manière équitable à ces différents domaines de vie. Cette vie justement, nous demande souvent de répondre à des opportunités, ou de résoudre des problèmes, ce qui monopolise une grande partie de notre attention. Il souffrirait en plus que l'on ait une tendance au tout ou rien pour accentuer ce déséquilibre.

Qu'est-ce qu'un domaine de vie ? C'est un secteur (une activité) de notre existence pour, ou dans, lequel nous investissons de l'énergie, du temps, des actions et qui nous nourrit en retour (financièrement, émotionnellement, relationnellement, spirituellement, etc)

Exemples de domaines de vie :

Travail/Carrière	Vie sociale/Amis
Couple/Amour	Famille/Parents/Enfants
Santé/Soin du corps	Soin de soi/ Evolution/Développement perso
Espace de vie / Environnement	Argent / Richesse

Cette liste n'est pas exhaustive, il t'appartient de l'adapter à ta vie personnelle.



REVEL'AXIONS

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574

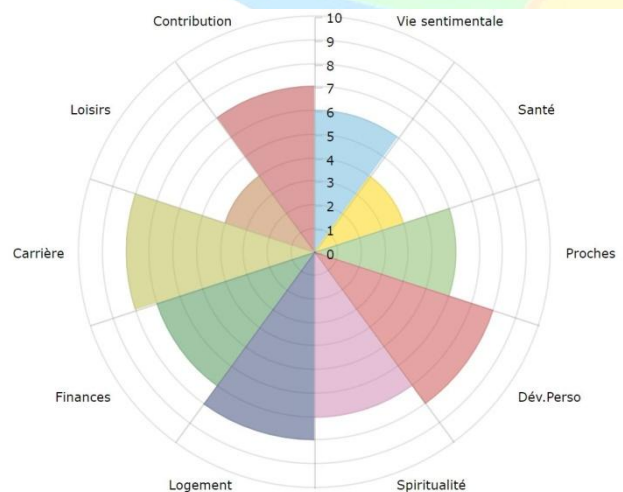
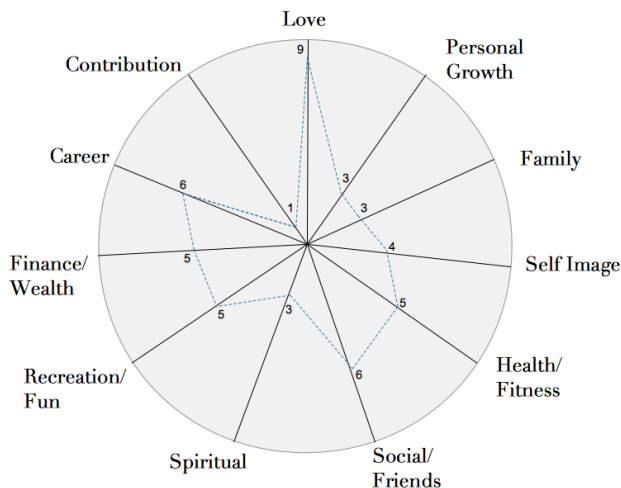
YAPLUKA #7 – Equilibrer ses domaines de vie

Rédige la liste de tes domaines de vie, puis évalue-les sur une échelle de 0 à 10 (zéro étant pas satisfaisant et 10 satisfaisant)

Domaine	Note /10	Domaine	Note /10

Reporte chaque domaine et sa note sur la figure de ton choix (roue avec noms de domaines notés – roue vierge) : voir exemple si dessous :

Deux manières de reporter les notes. Soit sur les rayons, soit en cartier (comme un fromage) o étant au centre et 10 à l'extérieur.



Choisi la représentation graphique qui te convient le mieux pour réaliser des deux roues.
Nous avons tous une représentation qui nous parle le plus.

REVEL'AXIONS

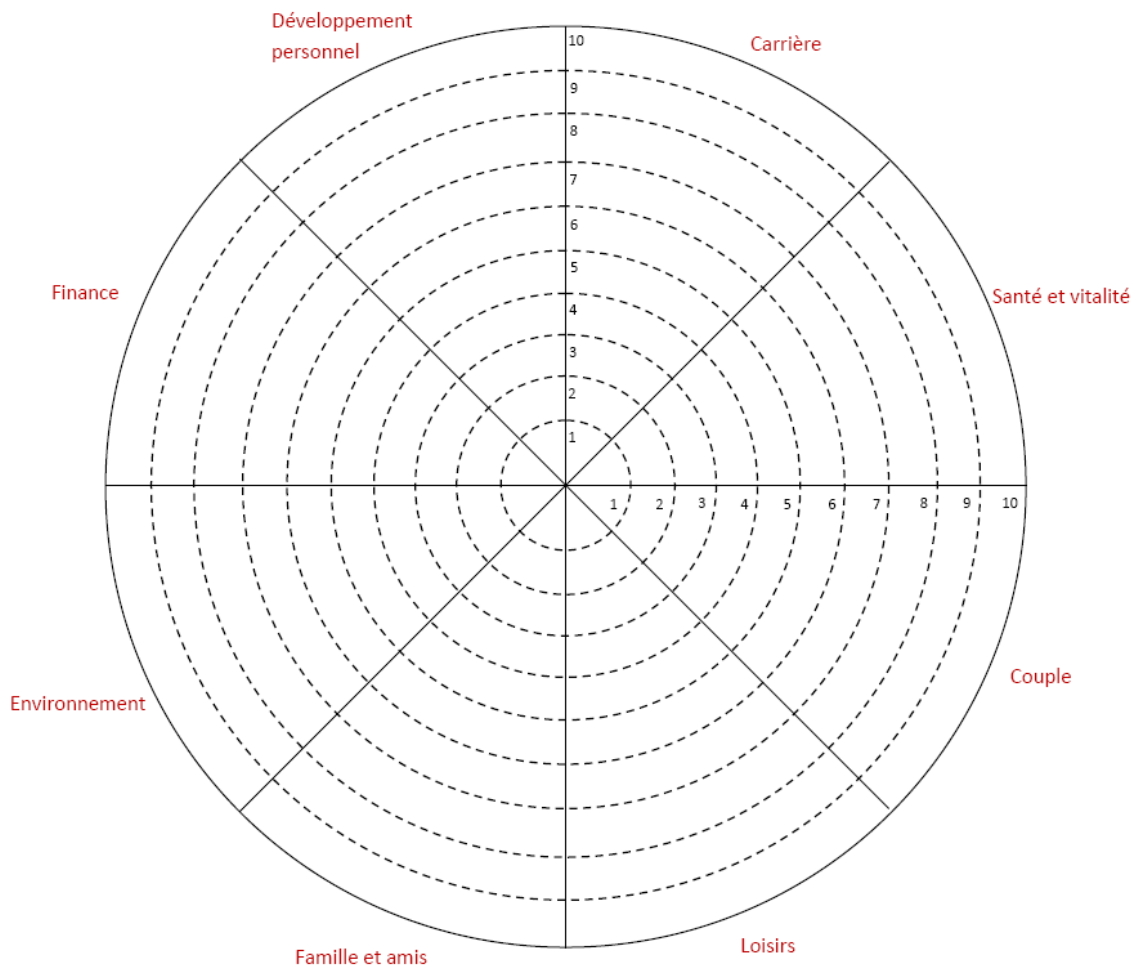
PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574

YAPLUKA #7 – Equilibrer ses domaines de vie

Roue des domaines de vie



Cette figure a déjà des domaines définis

REVEL'AXIONS

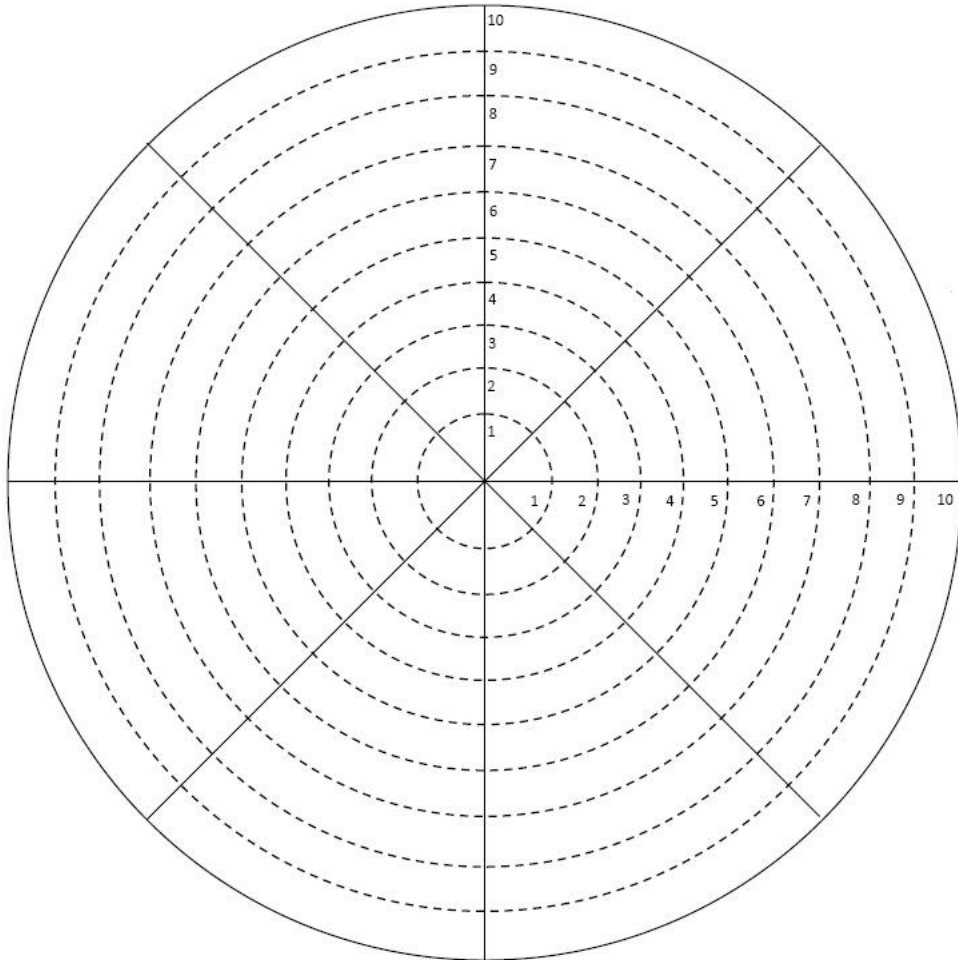
PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574

YAPLUKA #7 – Equilibrer ses domaines de vie

Note tes propres domaines de vie



Reprend les mêmes domaines et évalue leur note idéale pour toi :

Domaine	Note /10	Domaine	Note /10

REVEL'AXIONS

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

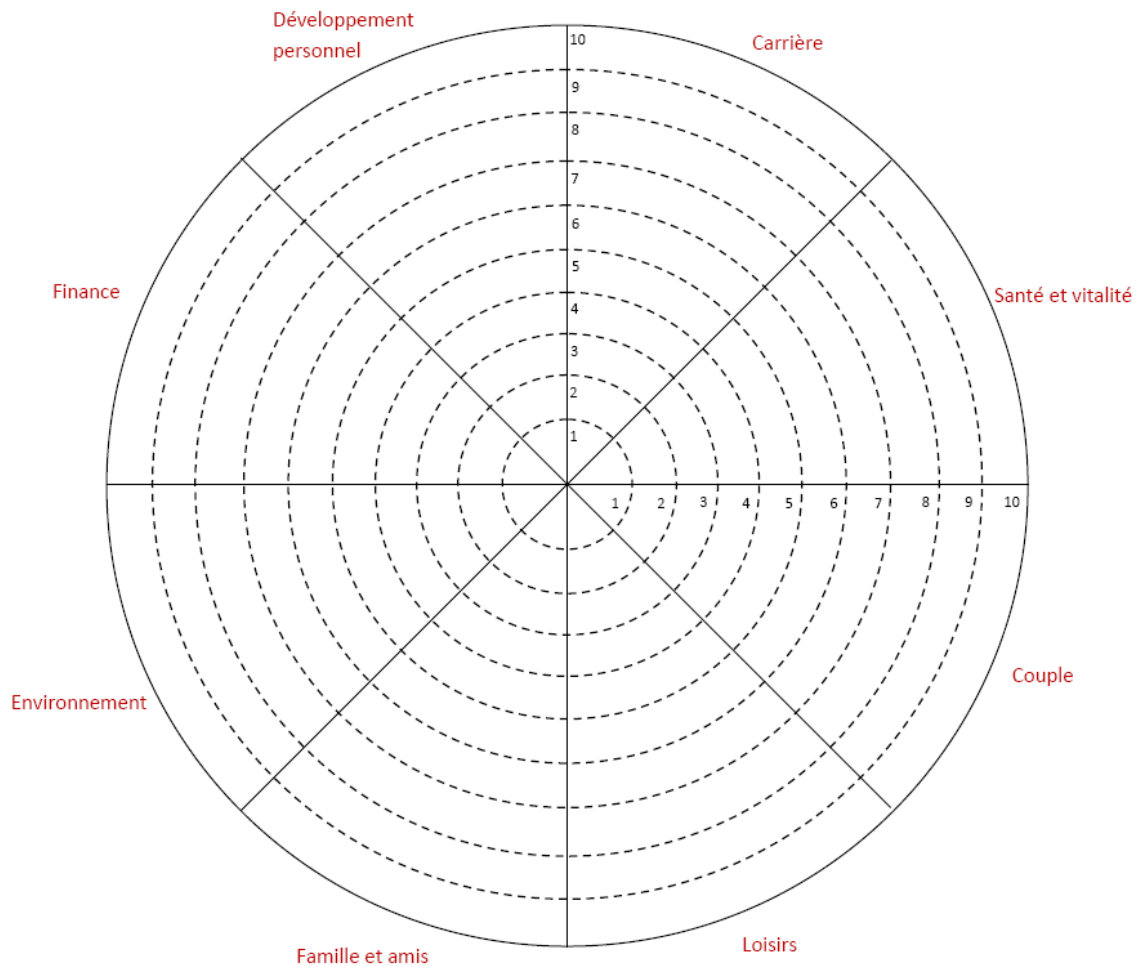
Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574

YAPLUKA #7 – Equilibrer ses domaines de vie

Reporte chaque domaine et sa note sur la figure de ton choix :

Roue des domaines de vie



Qu'observes-tu ? Que ressens-tu en voyant ces deux roues :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

REVEL'AXIONS

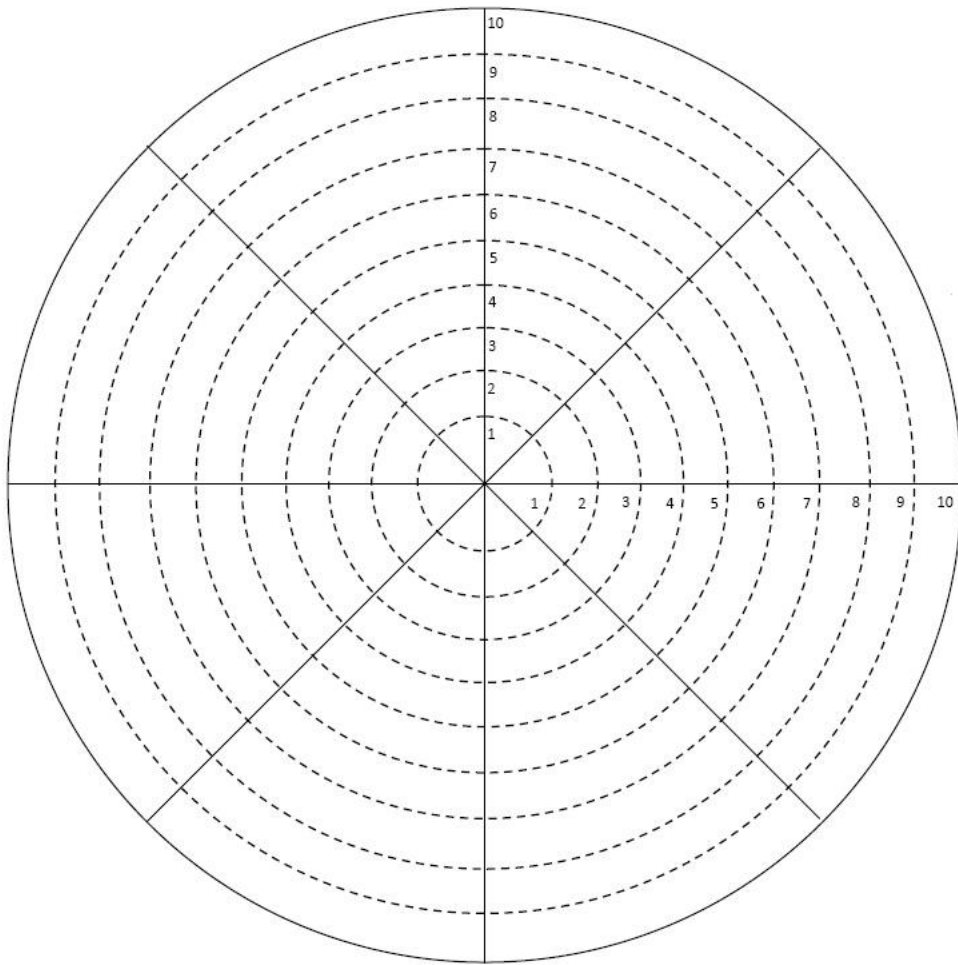
PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574

YAPLUKA #7 – Equilibrer ses domaines de vie

Note tes propres domaines de vie



Qu'observes-tu ? Que ressens-tu en voyant ces deux roues :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

REVEL'AXIONS

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574

YAPLUKA #7 – Equilibrer ses domaines de vie

Sélectionne le domaine qui te semble prioritaire à faire évoluer suivant ton contexte personnel et note les 3 actions que tu t'engages à réaliser cette semaine pour que ça avance.

1.
2.
3.

Maintenant, évalue sur l'échelle ton sentiment au sujet de l'équilibre de tes domaines de vie ?



Quelles différences cela fait-il pour toi ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Quelles actions vas-tu continuer dans les semaines à venir ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Vidéo inspirante sur l'équilibre des domaines de vie :

https://www.ted.com/talks/nigel_marshall_how_to_make_work_life_balance_work/transcript?language=fr

REVEL'AXIONS

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574