

Pourquoi as-tu choisie de faire cet formation?

Qu'est ce que tu aimerais qui change et qui s'améliore dans ta vie en faisant cet formation?

Comment aimerais-tu te sentir à la fin? (objectif)

À quel pourcentage te sent-tu maintenant face à ton objectif? ( 100% étant l'atteinte totale de ton objectif?)

À quel pourcentage voudrais-tu être à la fin?

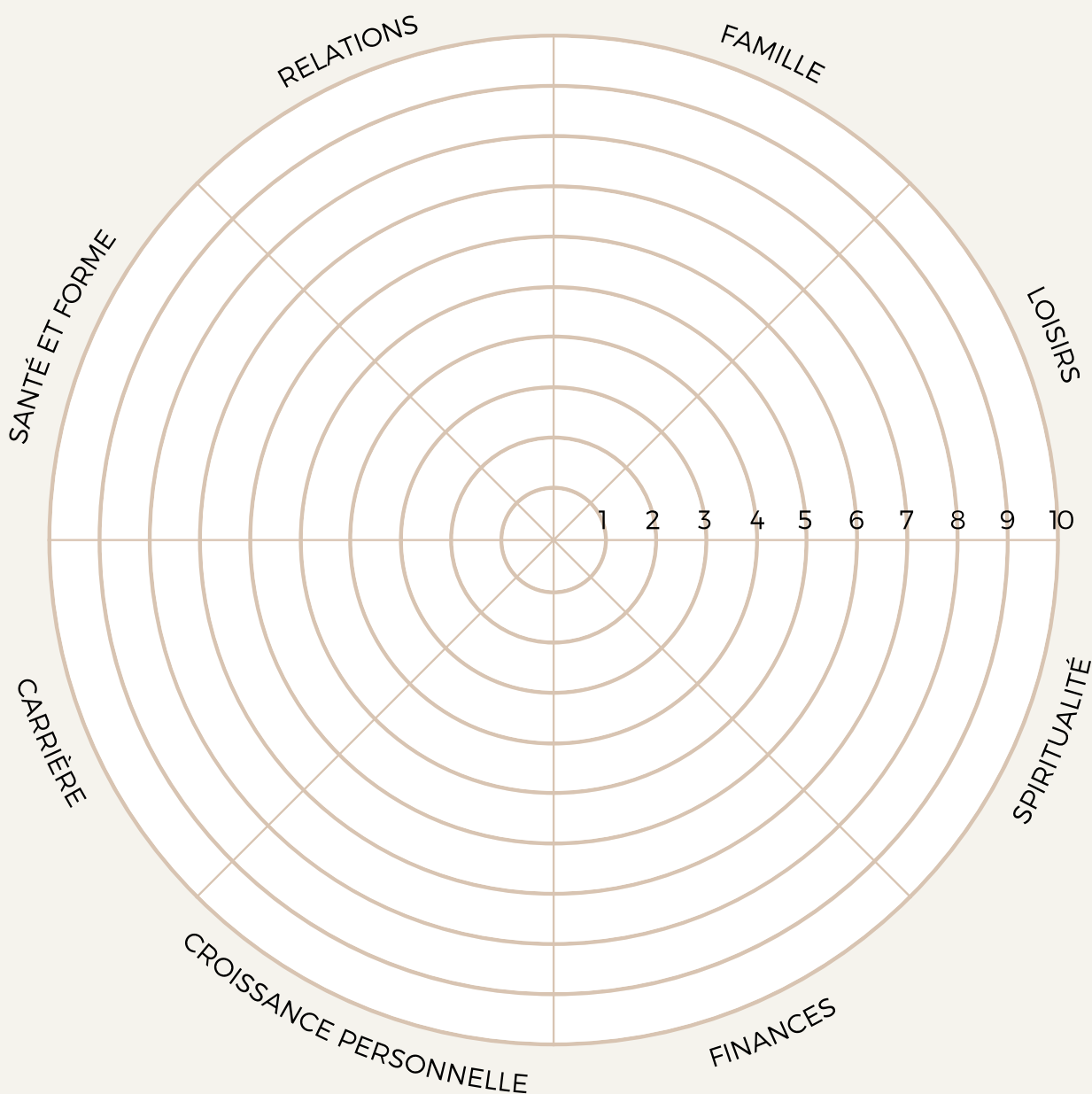
Pourquoi et comment penses-tu que cette démarche va t'aider à atteindre ton objectif?

Quels seraient les avantages que tu verrais concrètement dans ta vie ?

# LA ROUE DE *vie*

Pour chaque sphères de vie et indique ton niveau de satisfaction.  
10 étant le top satisfaction.  
colore la ligne qui correspond à ton niveau de satisfaction présentement.

MOIS/ANNÉE \_\_\_\_\_



# J'AIMERAIS...

Après avoir fait la roue de la vie  
Dis-moi ce que tu aimerais pour chaque domaines

Pour mes Relations j'aimerais...

Pour ma famille j'aimerais...

Pour mes loisirs j'aimerais...

Pour ma spiritualité j'aimerais...

Pour mes finances j'aimerais...

Pour ma croissance perso j'aimerais...

Pour ma carrière j'aimerais...

Pour ma santé et ma forme j'aimerais...

# un peu plus de moi

Karoline Roy

Nos conditionnements viennent de notre histoire, de notre environnement, de nos expériences. Plus tu prendras du temps à revisiter ton histoire, plus tu mettras la lumière sur tes programmations inconscientes.

Souvenir. Pour chaque section écrit ce qui te revient spontanément. Repense aux événements marquants. Aux personnes qui étaient autour de toi à cette période. Comment t'étais-tu? Tes fiertés, tes échecs. Les problèmes auxquels tu as fait face. Tes grandes joies, tes déceptions. Tes regrets.

Enfance

# un peu plus de moi

Karoline Roy

Souvenir. Pour chaque section écrit ce qui te revient spontanément. Repense aux événements marquants. Aux personnes qui étaient autour de toi à cette période. Comment t'étais-tu? Tes fiertés, tes échecs. Les problèmes auxquels tu as fait face. Tes grandes joies, tes déceptions. Tes regrets.

Adolescence

# un peu plus de moi

Karoline Roy

Souvenir. Pour chaque section écrit ce qui te revient spontanément. Repense aux événements marquants. Aux personnes qui étaient autour de toi à cette période. Comment t'étais-tu? Tes fiertés, tes échecs. Les problèmes auxquels tu as fait face. Tes grandes joies, tes déceptions. Tes regrets.

Adulte