



Voyage Introspectif : Explorez Vos Domaines de Vie

Un Guide Neuroscientifique



Document offert par Oxy-Ose

Introduction

Ce guide a été élaboré pour vous fournir des outils pratiques vous permettant d'évaluer votre situation actuelle en intégrant des éléments issus des neurosciences. Il est divisé en trois parties, à réaliser sur trois jours consécutifs, afin de vous accorder le temps nécessaire pour assimiler les informations et les prises de conscience essentielles à votre évolution.

👉 Les exercices ci-dessous associent réflexion consciente et sensibilisation émotionnelle pour favoriser une compréhension globale de votre vie actuelle.

01

Jour 1 : Analyse des domaines de vie

Préparez votre environnement :

- Trouvez un endroit calme où vous pouvez vous asseoir confortablement sans être dérangé.
- Munissez-vous d'un carnet et d'un stylo.

Respiration Profonde et Présence :

- Commencez par quelques respirations profondes pour vous centrer.
- Portez votre attention sur le moment présent en vous concentrant sur votre respiration.

L'exercice de la roue de vie pour un état des lieux à l'instant T

Pour réaliser un état des lieux de votre situation globale à l'instant T, je vous propose d'utiliser **l'exercice de la roue de vie**, un outil de développement personnel utilisé en coaching => Il permet **d'évaluer et de visualiser différents aspects ou domaines de la vie d'une personne**, tels que la santé, les relations, la carrière, les loisirs, etc., en les représentant sur une roue divisée en sections.

Chaque section représente un domaine spécifique, et l'individu **évalue son niveau de satisfaction ou de réalisation dans chacun de ces domaines en attribuant une note sur la roue**. Cette évaluation aide à **identifier les domaines qui nécessitent une attention particulière et à établir des objectifs pour améliorer l'équilibre et le bien-être global.**

👉 Les domaines de vie inclus dans cet exercice comprennent :

Carrière professionnelle : Satisfaction au travail, développement de carrière, équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

Santé physique : Niveau d'énergie, santé générale, pratique d'une activité physique, habitudes alimentaires.

Relations interpersonnelles : Relations familiales, amicales, amoureuses, qualité des interactions sociales.

Développement personnel : Croissance personnelle, développement des compétences, apprentissage continu.

Finances : Gestion budgétaire, stabilité financière, satisfaction par rapport aux revenus et aux dépenses.

Loisirs et hobbies : Temps consacré aux activités de loisirs, hobbies, détente et divertissement.

Environnement physique : Qualité du logement, environnement de travail, espace de vie.



En évaluant chaque domaine de vie sur une échelle de satisfaction ou en attribuant des scores, vous pouvez **identifier les domaines dans lesquels vous vous sentez épanouis ainsi que ceux qui nécessitent une attention particulière** => Cela permet de prendre des décisions plus éclairées pour améliorer votre équilibre et votre bien-être global.

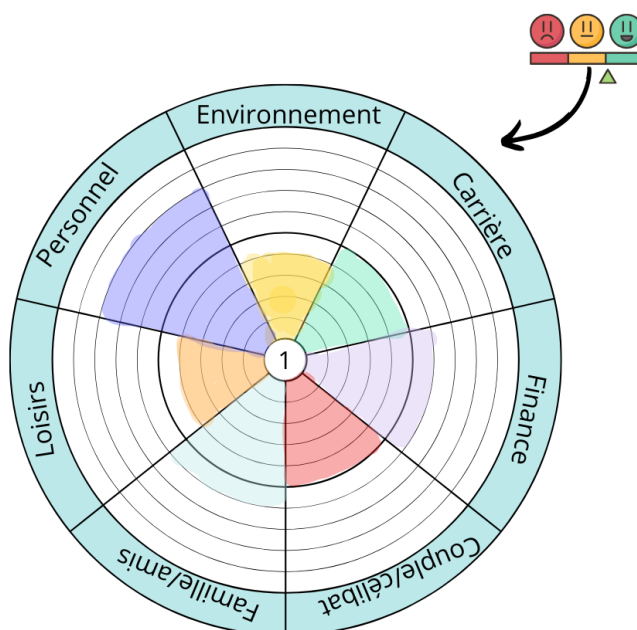
Les 5 Étapes Clés de l'Évaluation

1/ Identification des domaines de vie : Identifiez **les principaux domaines de vie** qui sont **importants pour vous**. Ces domaines peuvent varier en fonction des besoins et des priorités de chaque individu.

2/ Attribution de scores : Pour chaque domaine de vie sélectionné, vous attribuez un score représentant **votre niveau de satisfaction actuel** dans ce domaine, souvent sur **une échelle de 1 à 10** => Ce processus vous permet de réfléchir de manière critique à chaque aspect de votre vie et d'évaluer où vous en êtes actuellement.

3/ Création de la roue de vie : Une fois que tous les scores sont attribués, vous pouvez **tracer les scores sur une roue graphique** => Chaque score correspond à une section de la roue, créant ainsi **une image visuelle de l'équilibre de votre vie actuel**.

Aidez-vous de l'exemple de la roue de vie ci-dessous pour réaliser votre graphisme :



Le centre de la roue représente 1 et le bord extérieur 10. Estimez votre niveau de satisfaction aujourd'hui de 1 à 10 pour chaque domaine de votre vie. 1 = pas de satisfaction, 10 est totalement satisfait. **Retrouvez une roue de vie vierge à la fin du document.**

N'oubliez pas que c'est subjectif car c'est en fonction de vos perceptions sur vous-même et votre vie => Donc, laissez-vous guider intuitivement.

Une fois que vous avez connecté les points, regardez la forme que vous avez dessiné => **Cela ressemble à quoi ? Si c'était une roue sur votre voiture, comment serait le trajet en voiture - aisé ou cahoteux ?**

4/ Émotions Associées : Associez des émotions à chaque domaine => Utilisez **des couleurs, des dessins ou des mots** pour représenter ces émotions. Par exemple, vous pourriez utiliser le vert pour des sentiments positifs et le rouge pour des sentiments négatifs.

5/ Analyse des résultats : Prenez le temps d'examiner à présent la roue de vie pour **identifier les domaines qui sont bien équilibrés et ceux qui nécessitent une amélioration** => Cela peut vous aider à prendre conscience de vos forces et faiblesses et à déterminer les objectifs sur lesquels travailler.

💡 **Prenez quelques instants pour réfléchir à chaque domaine :**

=> Pour chacun domaine de vie, décrivez vos émotions, sentiments et vos ressentis corporels.

=> Quels sont les avantages et les inconvénients des situations rencontrées dans chaque domaine ?

=> Que voulez-vous conserver de cette situation ? (de manière générale) ?

=> Pour chaque domaine, déterminez ce qui vous manque aujourd'hui pour vous sentir bien et heureux ?

02

Jour 2 : Travail approfondi de réflexion

👉 **Identifiez les Points Forts :**

Reprenez votre roue de vie et identifiez pour chaque domaine les aspects qui sont des points forts ou des réussites. Notez-les brièvement => Cela active le système de récompense du cerveau en reconnaissant les succès.

Domaine de vie	Points forts et réussites
Ex : Environnement	Environnement sain (habitation et extérieur) Collaborateurs sympas et bienveillants. _____
Ex: Carrière	Promotion l'année dernière J'ai X années d'expérience dans tel domaine Candidature à un nouveau poste

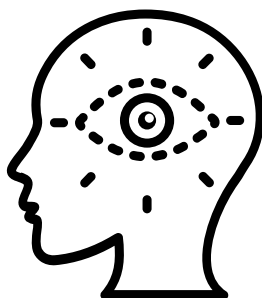
👉 Identifiez les Défis ou les Objectifs Non Atteints :

Identifiez également les défis, les obstacles ou les objectifs non atteints dans chaque domaine. Notez-les de manière concise et commencez dès à présent à réfléchir à une action pour y remédier => Cela permet d'initier la réflexion sur les domaines à améliorer.

Domaine de vie	Défis/obstacles	Ouverture/action
Ex: Carrière professionnelle	Incompétence au poste souhaité	Formation (information, inscription....)

🧠 Visualisation Positive :

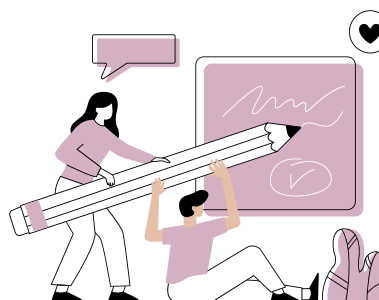
La visualisation implique de **créer une image mentale claire et vivante de l'objectif** que l'on souhaite atteindre. Cela inclut non seulement **ce que vous voulez accomplir**, mais aussi **les détails sensoriels, émotionnels et comportementaux associés à cet accomplissement**. En visualisant **régulièrement** votre objectif comme **déjà atteint**, vous programmez votre subconscient pour travailler vers cet objectif de manière plus efficace.



Fermez les yeux et visualisez votre vie idéale dans chaque domaine. Imaginez-vous atteignant vos objectifs et vivant une vie épanouissante => Cette visualisation peut stimuler des régions cérébrales liées à la motivation et à la planification.

🚀 Si vous souhaitez en savoir plus sur les pouvoirs et techniques de la visualisation créatrice, [contactez-moi !](#)

Établissement d'objectifs : En se basant sur les résultats de l'évaluation, vous pouvez dès à présent définir pour chaque domaine **des objectifs spécifiques et mesurables** pour améliorer ceux qui nécessitent une attention particulière => Ces objectifs peuvent être **réalisables à court, moyen ou long terme**.



👉 Pour chaque domaine, élaborer un plan d'action concret pour renforcer les points forts et surmonter les défis .

Un plan d'action **détaille les étapes spécifiques** à suivre pour atteindre un objectif donné => Cela permet de **clarifier les actions nécessaires** et de les rendre **plus accessibles**. Il vous oriente et donne une direction claire pour vos efforts et vous aide à rester concentré sur les actions les plus importantes.

Une fois réalisé, passez en revue ces plans d'action pour initier une réflexion sur les étapes à suivre.

💡 Aidez-vous du modèle de plan d'action ci-dessous pour **capitaliser sur vos points forts et surmonter les défis identifiés** lors de votre état des lieux.

Modèle de Plan d'Action : Capitaliser sur les Points Forts et Surmonter les Défis

Domaine : Inscrivez le domaine spécifique, par exemple, "Développement Personnel"

Points Forts Identifiés :

[Listez le premier point fort identifié]

[Listez le deuxième point fort identifié]

[Listez le troisième point fort identifié]

Objectif Global :

Énoncez clairement l'objectif que vous souhaitez atteindre dans ce domaine. Par exemple, "Améliorer mon bien-être émotionnel et ma satisfaction personnelle."

Actions pour Capitaliser sur les Points Forts :

[Développement des Compétences]

- Décrivez les actions spécifiques pour renforcer le premier point fort. Par exemple, "Inscrivez-vous à des cours en ligne pour approfondir mes compétences dans ce domaine."

[Renforcement des Relations]

- Décrivez les actions spécifiques pour capitaliser sur le deuxième point fort. Par exemple, "Organisez des rencontres régulières avec des amis pour renforcer les liens sociaux."

[Utilisation Stratégique des Points Forts]

- Décrivez comment vous utiliserez votre troisième point fort de manière stratégique. Par exemple, "Appliquez ces compétences dans mon environnement professionnel pour contribuer de manière significative."

Défis ou Objectifs Non Atteints Identifiés :

[Listez le premier défi ou objectif non atteint identifié]

[Listez le deuxième défi ou objectif non atteint identifié]

[Listez le troisième défi ou objectif non atteint identifié]

Actions pour Surmonter les Défis :

[Stratégie de Développement]

- Décrivez les actions spécifiques pour surmonter le premier défi. Par exemple, "Identifiez des ressources de formation pour acquérir les compétences nécessaires."

[Planification et Organisation]

- Décrivez les actions spécifiques pour surmonter le deuxième défi. Par exemple, "Élaborez un plan détaillé pour organiser mon temps de manière plus efficace."

[Recherche d'Appui]

- Décrivez comment vous obtiendrez du soutien pour surmonter le troisième défi. Par exemple, "Identifiez un mentor ou un coach pour obtenir des conseils et des conseils."

Indicateurs de Succès :

Listez des indicateurs spécifiques qui vous permettront de mesurer le succès de chaque action. Par exemple, "Participation réussie à un cours de formation en ligne."

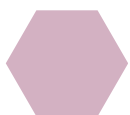
Échéances :

Attribuez des dates limites réalistes à chaque action pour maintenir la discipline et la responsabilité. Par exemple, "Inscription au cours avant la fin du mois."

Évaluation et Ajustement :

Planifiez des moments pour évaluer votre progression et ajuster le plan d'action au besoin. Par exemple, "Revoquez le plan chaque mois lors d'une séance d'auto-évaluation."

Ce modèle vous fournit une structure claire pour élaborer un plan d'action concret, spécifique à votre situation, en capitalisant sur vos points forts et en surmontant les défis identifiés. Personnalisez-le selon vos besoins et assurez-vous d'ajuster le plan au fil du temps en fonction de votre progression.



Conclusion

Soyez créatif ! Exprimez vos sentiments et vos réflexions d'une manière créative. Vous pourriez écrire un poème, dessiner, ou utiliser toute autre forme d'expression qui vous inspire.

Passez en revue vos plans d'action pour initier une réflexion sur les étapes à suivre. Au fil du temps, surveillez les progrès réalisés vers les objectifs fixés et ajustez si nécessaire les stratégies ou les actions mises en place. Cela permet un processus itératif d'amélioration continue et de croissance personnelle.

Terminez ce guide par une liste de ce pour quoi vous êtes reconnaissant dans votre vie à l'instant T. Cela stimule des émotions positives => La gratitude a des effets positifs sur le bien-être émotionnel.



Magalie Touzani

Coach professionnelle certifiée RNCP - Spécialisée en sciences cognitives et comportementales appliquées

Site internet : www.magalie-touzani.com

Contact : magalie.touzani@gmail.com

Annexe

Roue de vie à compléter avec la date du jour. Vous pouvez réaliser cet exercice à chaque fois que nécessaire pour régulièrement faire un point sur votre situation et voir votre évolution dans chaque domaine de votre vie.

