

# Roue de vie

Date .....



**J'observe mon degré de satisfaction du jour dans 12 domaines de ma vie.**

Je fais confiance à mon ressenti profond au moment de l'exercice. Je sais que ce n'est qu'un cliché subjectif du moment. Pour chacun des 12 domaines, je note mon degré de satisfaction **sur une échelle de 1 à 10**, 1 étant « très faible satisfaction » et 10 étant « excellente satisfaction ». Cet exercice est intime, je pose honnêtement sur le papier ce qui sonne juste au moment où je le fais.

**Je relie les degrés de satisfaction** les uns aux autres, pour former **comme une toile de fond** de mon degré de satisfaction de ma vie du moment. **Cet état de satisfaction ne veut rien dire de moi. C'est juste une modalité de prise de conscience.**

**Je prends le temps** de regarder chaque catégorie et la « toile » de fond qui se manifeste quand je relie chaque degré.

- Je célèbre avec gratitude tout ce qui me convient parfaitement !
- Quels sont les domaines de ma vie qui nourrissent mon énergie et ma satisfaction de vivre du moment ?
- Quels sont les domaines de ma vie qui ne nourrissent pas voire épuisent mon énergie en ce moment ?
- Qu'est-ce que j'ai envie de décider concrètement aujourd'hui pour augmenter ma satisfaction de vie et diminuer mon insatisfaction ?

## Pour aller plus loin

Je considère chaque domaine de la roue de vie et je rédige en quelques mots ce qui correspondrait pour moi, au moment où j'écris, à un degré de 10/10 dans le domaine concerné.

Créativité, innovation, curiosité, prise de risques

Finances, revenus, rapport à l'argent et à la propriété

Vie professionnelle, carrière, sentiment de réussite professionnelle

Éducation, formations, compétences et savoirs-faire

Santé physique et rapport au corps, mobilité

Santé mentale et amour de soi

Alimentation (qualité, quantité, accès, sérénité dans ce domaine) :

Environnement, pollutions, bien-être dans les lieux de vie et de travail :

Vie affective, amoureuse, familiale, sentiment d'aimer et d'être aimé.e

Vie sociale et amicale, sorties, sentiment d'être inclus.e dans la société

Joie, jeu, chant, gaieté, amusement, rires

Spiritualité, attention portée aux dimensions énergétiques, rituels

## Pour aller plus loin

Je choisis certains domaines de la roue de vie pour lesquels j'aimerais maintenir mon degré de satisfaction ou améliorer celui-ci, et je note ci-dessous ce qu'il m'est possible de faire dès aujourd'hui dans mon meilleur intérêt.

Créativité, innovation, curiosité, prise de risques

Finances, revenus, rapport à l'argent et à la propriété

Vie professionnelle, carrière, sentiment de réussite professionnelle

Éducation, formations, compétences et savoirs-faire

Santé physique et rapport au corps, mobilité

Santé mentale et amour de soi

Alimentation (qualité, quantité, accès, sérénité dans ce domaine) :

Environnement, pollutions, bien-être dans les lieux de vie et de travail :

Vie affective, amoureuse, familiale, sentiment d'aimer et d'être aimé.e

Vie sociale et amicale, sorties, sentiment d'être inclus.e dans la société

Joie, jeu, chant, gaieté, amusement, rires

Spiritualité, attention portée aux dimensions énergétiques, rituels

Pour poursuivre l'exploration :

- Je demande à 1 ou plusieurs personnes proches de renseigner une roue de vie pour moi : à chacune d'elles de noter mon degré de satisfaction selon elle, en toute honnêteté et sans jugement, dans chaque domaine de la roue.

*Je sais que la perspective extérieure de gens proches peut m'ouvrir les yeux sur certains aspects de ma vie dont je n'ai pas conscience, ouvrir des discussions qui vont renforcer mes liens avec ces proches, et permettre à chacun de mieux se connaître.*

- Avec un oracle ou un tarot que j'apprécie particulièrement : je prends le jeu entre mes mains, je le porte près de mon cœur, les yeux fermés, et je pense à un domaine particulier de la roue de vie. Toujours concentré.e, je mélange soigneusement les cartes puis je les étale devant moi. Je me concentre sur une question que j'ai envie de poser concernant ce domaine (voir les exemples ci-dessous), je note la question sur une feuille ou je m'enregistre et je pose la question à voix haute, puis je tire une carte de l'oracle ou du tarot et je la pose à l'envers à côté de ma question. Je renouvelle autant de fois que j'ai de questions. Je retourne alors toutes les cartes et je laisse les images et les mots des cartes résonner en moi. Je prends des notes si j'en ai envie. Puis je regarde les détails des cartes tirées dans des livrets qui accompagnent l'oracle ou le tarot, s'ils existent et je complète les notes que j'ai prises.

*Exemple de questions :*

- *Quelle est l'information qu'il me serait utile de recevoir aujourd'hui dans le domaine ... ?*
- *Quelle est l'énergie principale pour moi en ce moment dans le domaine ... ?*
- *Quel est le point qui bloque tout particulièrement en ce moment pour moi dans le domaine... ?*
- *Quel type de petit pas pourrais-je faire aujourd'hui pour améliorer ma satisfaction dans le domaine... ?*
- *Quel est la croyance limitante qui agit en sous-marin et sappe ma satisfaction dans le domaine... ?*
- *Quelle est l'énergie de (x, personne ou élément de mon entourage) qui affecte positivement ma satisfaction dans le domaine... ?*
- *Quelle est l'énergie de (x, personne ou élément de mon entourage) qui affecte négativement ma satisfaction dans le domaine...*

- Je n'hésite pas à faire et refaire l'exercice régulièrement, voire quotidiennement !