

ADULTE

AUTO-ÉVALUATION



MA JOURNÉE ÉQUILBRÉE !



Divise ton cercle selon ta journée réelle. Estime le temps consacré à chaque sphère (minutes ou % approximatifs).



★ 1. Qu'est-ce qui a nourri ton équilibre aujourd'hui ?

♥ 2. Qu'est-ce qui t'a déséquilibré ou coûté trop cher en temps ou en énergie ?

💡 3. Quel ajustement concret peux-tu intégrer demain pour mieux prendre soin de toi ?

♥ Ton bien-être n'est pas un luxe, c'est ta base pour tout le reste.

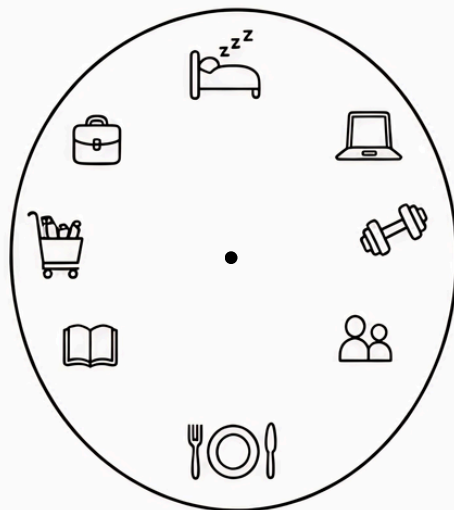


ADULTE

AUTO-ÉVALUATION



MA JOURNÉE ÉQUILBRÉE !



Divise ton cercle selon ta journée réelle. Estime le temps consacré à chaque sphère (minutes ou % approximatifs).



★ 1. Qu'est-ce qui a nourri ton équilibre aujourd'hui ?

♥ 2. Qu'est-ce qui t'a déséquilibré ou coûté trop cher en temps ou en énergie ?

💡 3. Quel ajustement concret peux-tu intégrer demain pour mieux prendre soin de toi ?

♥ Ton bien-être n'est pas un luxe, c'est ta base pour tout le reste.



ADULTE

AUTO-ÉVALUATION



MA JOURNÉE ÉQUILBRÉE !



Divise ton cercle selon ta journée réelle. Estime le temps consacré à chaque sphère (minutes ou % approximatifs).



★ 1. Qu'est-ce qui a nourri ton équilibre aujourd'hui ?

♥ 2. Qu'est-ce qui t'a déséquilibré ou coûté trop cher en temps ou en énergie ?

💡 3. Quel ajustement concret peux-tu intégrer demain pour mieux prendre soin de toi ?

♥ Ton bien-être n'est pas un luxe, c'est ta base pour tout le reste.

