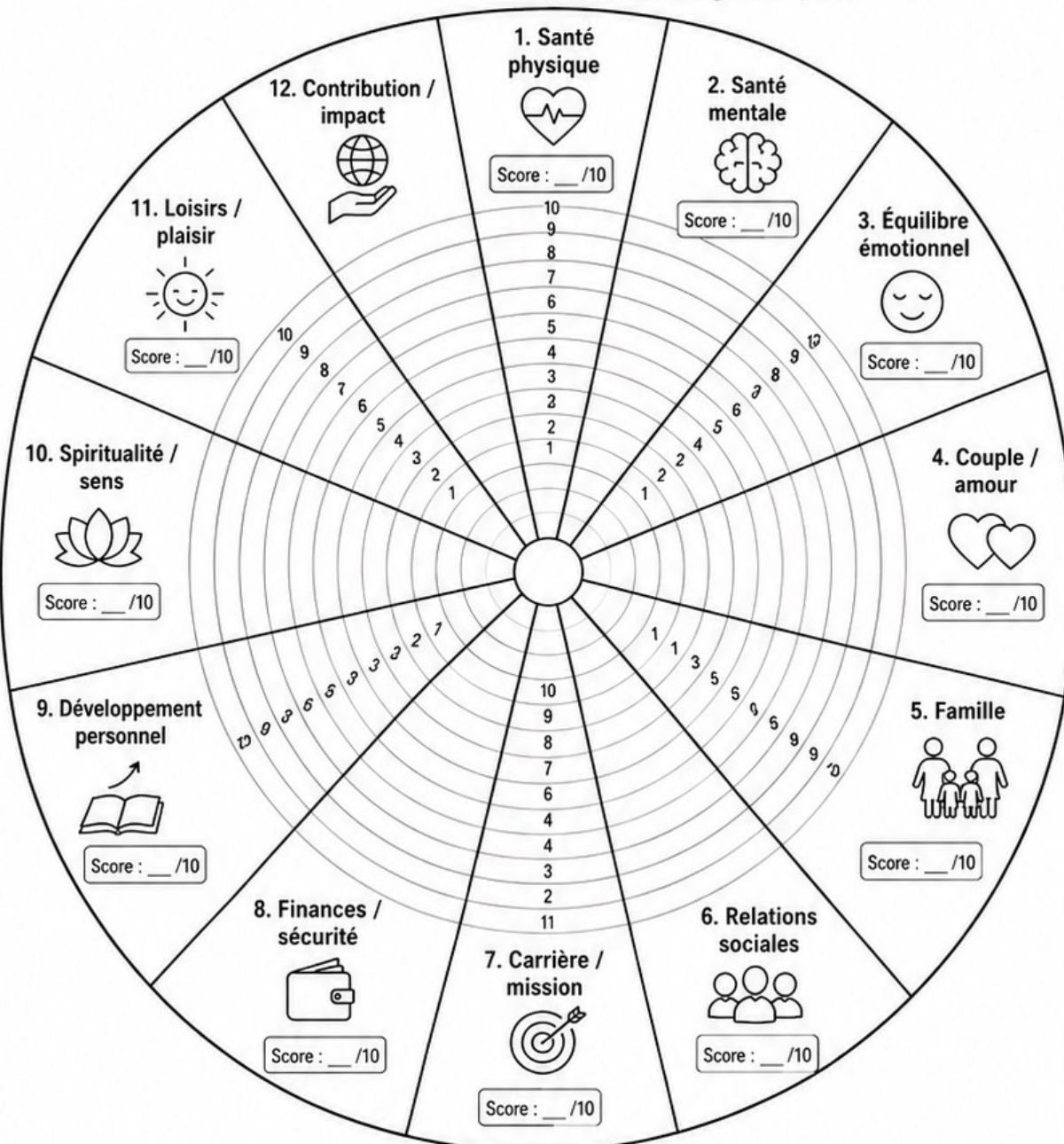


LA ROUE DE L'ÉQUILIBRE DE VIE NEUROSCIENTIFIQUE

Fiche de coaching à compléter



GRILLE D'INTERPRÉTATION

Score 1 à 4 :
Zone de tension importante

Score 5 à 7 :
Zone instable ou à renforcer

Score 8 à 10 :
Zone équilibrée ou ressource

IMPACT SUR LE CERVEAU ET LE BIEN-ÊTRE

-  Énergie
-  Attention
-  Émotions
-  Motivation
-  Stress
-  Relations

MODE D'EMPLOI

1. Notez chaque domaine de 1 à 10.
2. Coloriez chaque segment jusqu'au niveau correspondant.
3. Observez les zones les moins remplies.
4. Les scores inférieurs à 5 indiquent une zone prioritaire.
5. Les scores entre 5 et 7 indiquent une zone à renforcer.
6. Les scores entre 8 et 10 indiquent une zone ressource.

MES 3 ZONES PRIORITAIRES

1. _____
2. _____
3. _____

CE QUE CELA MONTRE SUR MON ÉQUILIBRE DE VIE

MA PREMIÈRE ACTION CONCRÈTE CETTE SEMAINE

Si je devais améliorer une seule zone dans les 7 prochains jours, laquelle aurait le plus d'impact sur mon bien-être global ?

Vous vivez une transition professionnelle ou personnelle ? Vous voulez être accompagné.e ?

contact@transitionetvie.com - transitionetvie.com - 06. 85. 74. 96. 25.

Transition et Vie - Natalia STARIKOVA - Neurocoach