

LES SPHÈRES DE VIE



*Un outil pour t'aider à faire
une introspection honnête et
authentique sur ta vie*

**Faire le point, mettre le focus sur de nouvelles
priorités, poser des actions justes et alignées.**

par Johanna Ebrotié



L'approche holistique nous invite alors à considérer l'être humain dans sa globalité.

Elle met en lumière l'importance de l'équilibre et de l'harmonie entre les différentes sphères de notre existence.

De ce fait, la femme qui entreprend de grands projets se doit de s'intéresser à son équilibre de vie, car être en bonne santé ne signifie pas uniquement être en l'absence de maladie.

D'ailleurs, selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la santé est un état complet de bien-être physique, mental et social.

Lorsque nous souhaitons évoluer, développer un projet, faire grandir notre activité ou simplement nous sentir plus épanouies, il devient essentiel d'observer l'ensemble des domaines qui composent notre vie.

A contrario, il s'avère plus difficile de se sentir pleinement épanouie lorsque plusieurs domaines de vie sont en souffrance ou en déséquilibre.

Pour t'aider à faire ce travail en autonomie, j'ai choisi de t'offrir cet exercice téléchargeable pour faire le point sur tes Sphères de Vie...



LES SPHERES DE VIE

L'exercice des Sphères de Vie

Cet exercice d'introspection est un outil puissant qui permet de faire le point sur ta situation actuelle, d'évaluer ton équilibre de vie et de visualiser la direction dans laquelle tu souhaites évoluer.

Il permet de :

- Identifier les domaines qui te nourrissent actuellement.
- Repérer les sphères qui demandent davantage d'attention.
- Comprendre certaines sources de fatigue, de frustration ou de perte d'énergie.
- Clarifier les changements à mettre en place pour avancer vers une vie plus alignée.

Une question essentielle :

Qu'est-ce qui te permettra réellement de passer à un niveau supérieur dans ta vie personnelle ou professionnelle ?

L'épanouissement ne se résume pas à la réussite professionnelle.

Il englobe également :

- La santé physique
- La santé mentale et émotionnelle
- Les relations
- Le couple
- Les finances
- Les loisirs
- Le développement personnel
- L'environnement dans lequel nous évoluons



Étape 1 : Évalue ta situation actuelle

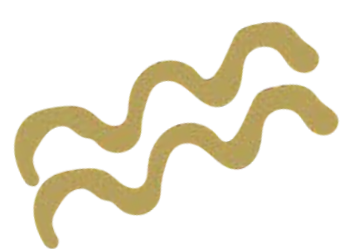
Pour chacune des 8 sphères de vie ci-dessous, attribue une note entre 0 et 10 :

0 = Insatisfaction totale
10 = Satisfaction complète



Voici les 8 sphères de vie :

Les sphères de vie	Ma note
Santé	
Relations (famille, amis, entourage)	
Couple	
Professionnel	
Loisirs	
Finances	
Environnement (cadre de vie, habitat, organisation)	
Développement personnel/Spiritualité	



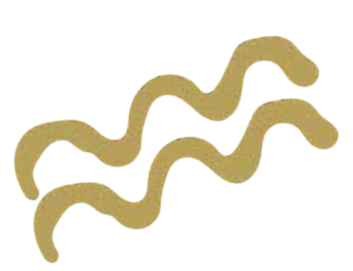
Étape 2 : Évalue ta situation idéale

Attribue maintenant une note entre 0 et 10 correspondant à l'état que **tu souhaiterais atteindre dans chacun de ces domaines** au cours des prochains mois.



Voici les 8 sphères de vie :

Les sphères de vie	Ma note
Santé	
Relations (famille, amis, entourage)	
Couple	
Professionnel	
Loisirs	
Finances	
Environnement (cadre de vie, habitat, organisation)	
Développement personnel/Spiritualité	



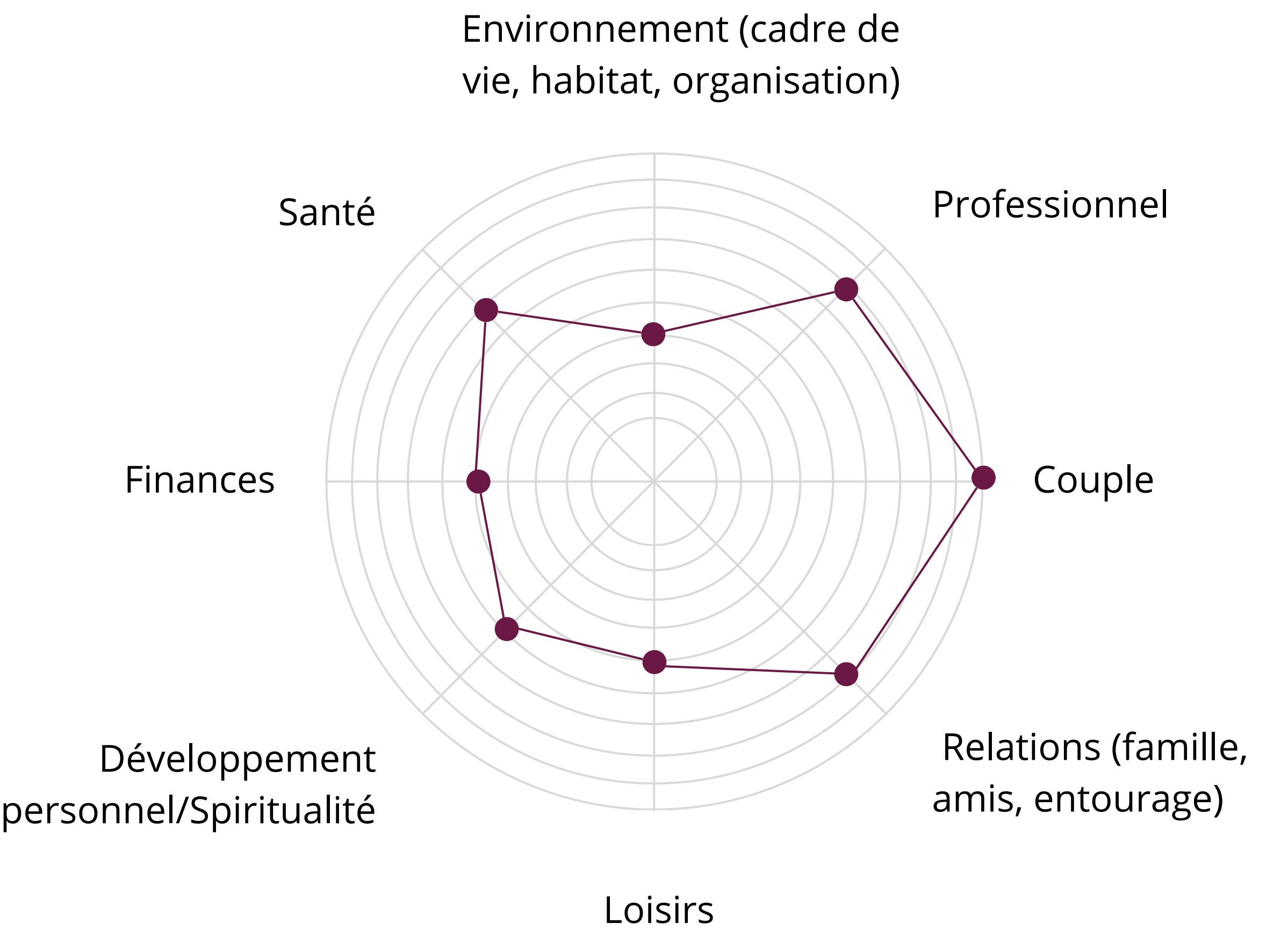
Étape 3 : Représente et visualise tes résultats

Reporte chaque note sur la roue des sphères de vie.

- Fais un point pour chaque note de ta situation actuelle.
- Relie les points entre eux.
- Observe la forme obtenue.

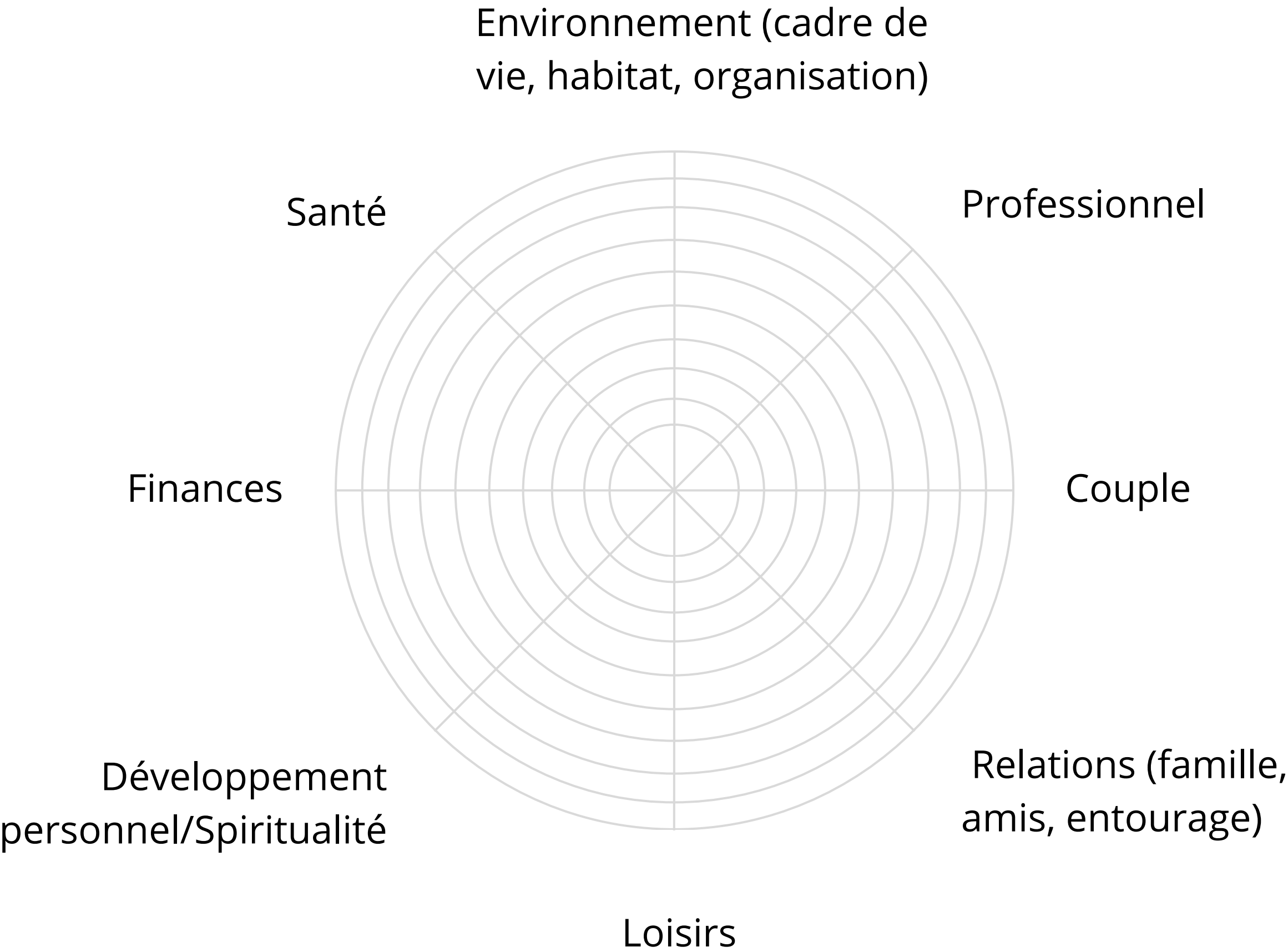
Puis fais le même exercice avec tes notes idéales.

Je te montre un exemple :

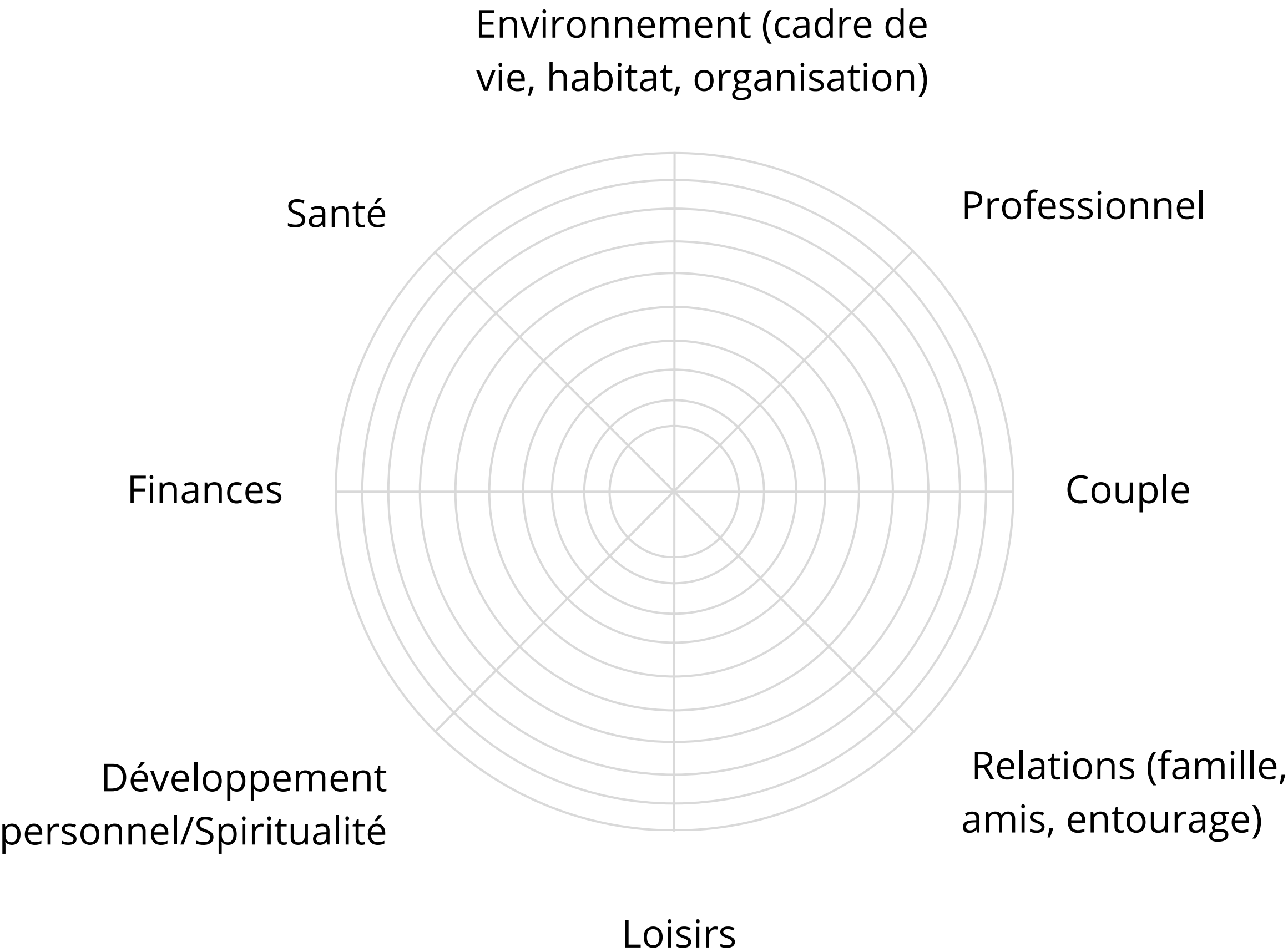


À toi de jouer maintenant

Tes notes actuelles



Tes notes idéales



Maintenant prends du recul, Que remarques-tu ?

Quelles sphères méritent ton attention en priorité ?

.....

.....

.....

.....

Quels domaines t’apportent déjà de la satisfaction ?

.....

.....

.....

.....

Quels changements pourraient avoir le plus d'impact sur ton bien-être global ?

.....

.....

.....

.....

La plupart du temps, les différentes sphères sont en déséquilibre lors du premier exercice. C'est normal.

Puis, à mesure que les prises de conscience émergent et que des actions alignées sont mises en place, un nouvel équilibre s'installe progressivement.

Ce n'est pas la perfection qui est recherchée, mais l'harmonie.

Car lorsque nous prenons soin de ce qui compte vraiment, nous retrouvons davantage d'énergie, de clarté et de sérénité pour avancer dans nos projets et dans notre vie.





Passionnée par l'humain depuis toujours, j'ai d'abord accompagné les autres à travers le sport en tant que Coach sportive...

Au fil de mon parcours, j'ai également été accompagnée, coachée et guidée, découvrant que le chemin le plus direct vers l'épanouissement passe avant tout par le retour à soi.

Dans une société qui pousse souvent à chercher les réponses à l'extérieur et à attendre la validation des autres pour être ou agir, j'ai compris que notre véritable pouvoir réside dans notre capacité à nous reconnecter à nous-mêmes.



Nous sommes un tout : corps, cœur, esprit.

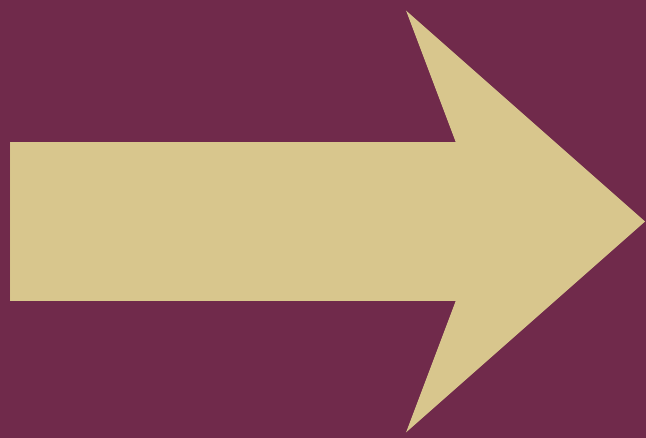
Pour devenir la femme que j'aspirais à être, il m'a fallu du courage, de l'audace, accepter de décevoir parfois, sortir des attentes que les autres avaient placées sur moi et apprendre à me surprendre moi-même. Ce chemin n'a pas toujours été simple, mais il a été profondément transformateur.

L'entrepreneuriat a été pour moi bien plus qu'une aventure professionnelle : il a été un véritable parcours initiatique qui m'a conduite vers davantage d'alignement, de liberté et de rayonnement. Aujourd'hui, c'est cette expérience que je souhaite transmettre aux femmes que j'accompagne, avec simplicité, authenticité et bienveillance. Parce qu'une vie, nous n'en avons qu'une. J'ai à cœur d'inviter chaque femme à s'honorer pleinement, à cesser de bricoler avec son potentiel ou de négocier avec ce qu'elle ressent profondément être appelée à devenir.

Je crois que lorsque nous osons prendre notre place, nous ne devenons pas quelqu'un d'autre : nous redevenons simplement celle que nous sommes par essence.

POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR MES ACCOMPAGNEMENTS

Prends une photo ou scanne le QR code
pour réserver ton Appel Clarté



ou retrouve-moi sur mon site :

hamahcoaching.fr