



ETAPE 1 Décider de se consacrer du temps pour soi, en remplissant cette fiche.

ETAPE 2 Imprimer ce formulaire OU reproduire le dessin sur une feuille

ETAPE 3 Remplir la liste des thèmes importants dans ma vie

- Reprendre les exemples et/ou tracer ceux qui ne me parlent pas
- Ecrire mes thèmes

➤ Recommandations :

- ✓ verbes d'action à la 1^{ère} personne
- ✓ phrases sans négation

1.	Je prends du temps pour moi	2.	Je fais du sport	3.	Je fais des balades
4.	Je me repose	5.	Je dors	6.	Je lis
7.	J'avance dans mes projets	8.	Je vois	9.	J'aide
10.	Au travail, je fais	11.	Je fais..... avec	12.	Dans ma relation avec
13.	Je sors avec	14.	Je participe à	15.
16.	17.	18.

ETAPE 4 Fermer les yeux et respirer 3 x profondément puis ouvrir les yeux

ETAPE 5 Placer intuitivement les numéros de chaque thème sur la balance ci-dessous



ETAPE 6 Je contemple le résultat ET je me félicite pour tous les thèmes déjà au centre ou à proximité

ETAPE 7 Pour les autres thèmes : je DÉCIDE ce que je vais faire/mettre en place qui me permettra de les ramener au centre

N°	Décision	N°	Décision	N°	Décision

ETAPE 8 Date du prochain bilan de mon équilibre :

