

Au coeur de l'essentiel

TABLEAU A REMPLIR - Exercice sur 4 semaines.

Imprimez ce tableau en 4 exemplaires.

Remplissez un tableau par semaine sur 4 semaines, de préférence le même jour de la semaine. (si vous remplissez votre 1er tableau un jeudi, remplissez les suivants les jeudis également).

Glissez chacun de vos tableaux rempli dans une enveloppe cachetée portant la date du jour et le numéro de la semaine (semaine 1, 2, 3 ou 4).

Conservez chacune de vos enveloppes sans les ouvrir. **Vous les ouvrirez ensemble la 5ème semaine.**

Vous comparerez alors vos 4 tableaux et vous relèverez les points communs par domaine de vie.

Vous pourrez alors rectifier votre tableau de visualisation si besoin et commencez à poser les actions qui s'imposent.

Belle chasse aux Trésors !

Semaine n° :

Date du jour :

Domaines de vie	3 envies	3 désirs	3 besoins
Professionnel			
Personnel			
Santé/vitalité			
Couple			
Loisirs			
Finances			
Spiritualité			
Social / engagement			