

Happy ? Pas si happy ?

**Et si vous profitez de cette fin
d'année pour faire le point sur ce
qui est important pour vous ?**

**Ready ?
Suivez le guide...**



La fin d'année est le moment parfait pour s'arrêter un moment et faire le point sur ce qui est important, ce qui est peut-être à revoir pour une vie plus équilibrée.

Les sphères de vie représentent les différents aspects de notre vie. Nous consacrons à chaque sphère un certain pourcentage de temps, d'énergie. Parfois, nous sentons que nous dépensons trop d'énergie dans l'une ou l'autre et nous ne nous sentons déséquilibrés et plus vraiment en harmonie avec nous-mêmes.

La sphère personnelle : elle correspond à ce qui nous ressource, sommeil, santé, détente, loisirs, sports, spiritualité, apprentissage,...

La sphère familiale : elle correspond à nos relations avec notre conjoint, les enfants, parents...

La sphère sociale : elle représente nos contacts via nos activités (vie associative, loisirs) que nos relations avec les amis, les voisins...

La sphère professionnelle : métier, études, relations professionnelles...

L'exercice de la page suivante vous permettra d'y voir plus clair sur la situation que vous vivez.

Exercice de représentation de vos sphères de vie

- **1^{er} dessin : représentez vos sphères de vie sous forme de rond sur une feuille.**

Donnez-leur une taille représentant l'importance qu'elles ont **dans votre vie actuelle**. Les rapprocher ou les espacer selon qu'elles sont en proximité ou non. Les sphères peuvent se chevaucher ou être accolées si les sphères sont proches (si votre activité sociale est faite essentiellement de relations professionnelles, par exemple).

Observez la représentation graphique.

Vous sentez-vous en phase avec la taille de ces sphères ? Quels sentiments cela vous inspire-t-il ?
Votre style de vie actuel correspond-il à vos aspirations profondes ?

Quelle destination voulez-vous suivre maintenant ?

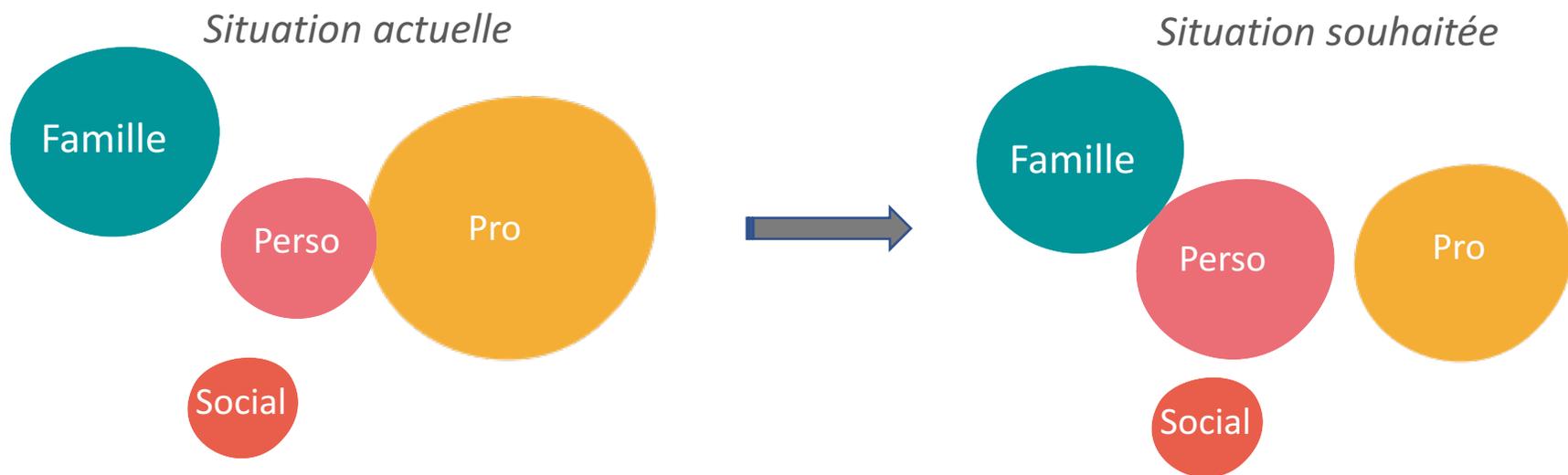
Réfléchissez à ce que vous voulez rééquilibrer. Priorisez. Posez vous les questions suivantes : quel est ton objectif professionnel : quelle importance veux-tu donner à la sphère professionnelle ? Quelles sont les activités sociales qui te procurent du bien-être et que tu voudrais plus développer ? Ou commencer à faire ?...

Exercice de représentation de vos sphères de vie

- **2eme dessin : redessinez maintenant vos sphères de vie idéales**

Comparez les 2 dessins. Finalement à la vue de ce dessin, qu'est-ce que vous voulez **CONTINUER**, **CESSER**, **COMMENCER** ?

Notez un engagement que vous vous faites à vous même, un premier petit pas qui vous donnera le sentiment d'être d'avantage en harmonie avec vos aspirations et **happy pour 2019 !**



Nous avons souhaité vous offrir la possibilité de faire seul une mini introspection. Si vous avez envie d'aller plus loin, souhaitez organiser une session plus approfondie avec la présence d'un coach, nous sommes à votre écoute.

Pour suivre notre actualité, les dates des prochaines événements, n'hésitez pas à nous suivre sur les réseaux sociaux.

Belle fin d'année à tous !

Région parisienne :

Carole Cesareo
+33 (0)6 09 84 29 17
carole.artforme@gmail.com

www.artforme.fr

Région lyonnaise :

Valérie Bogaert
+33 (0)6 45 53 51 08
valerie.artforme@gmail.com

www.artforme.fr