



La roue de tes ressources

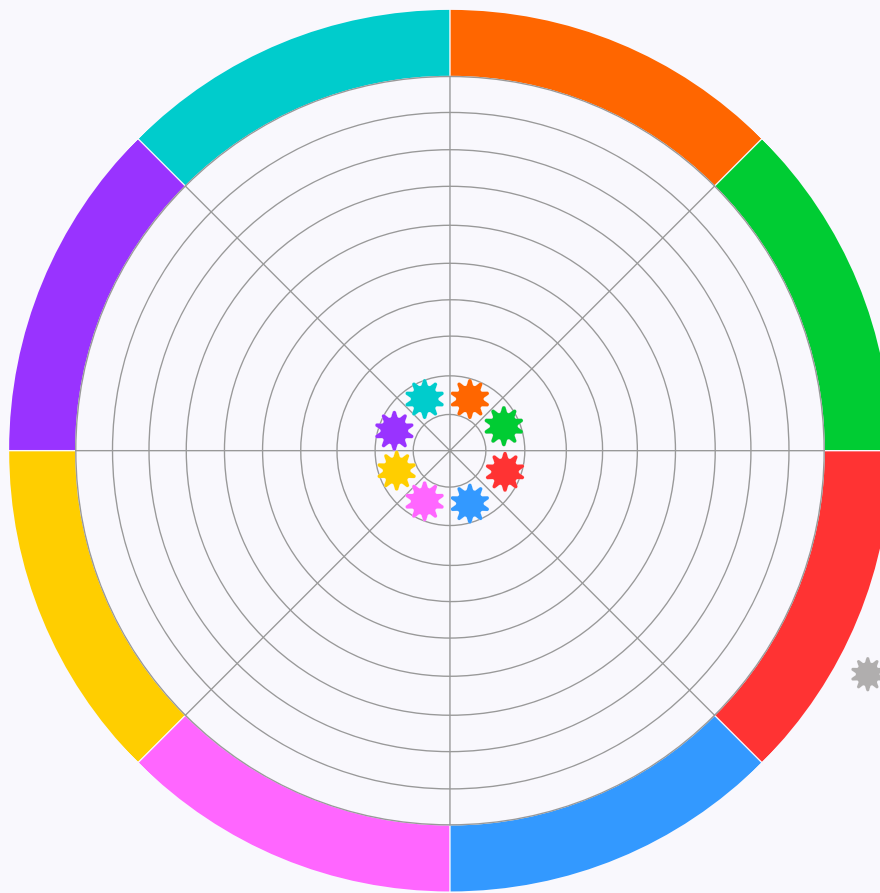
Support d'écoute pour l'épisode 13 du podcast Lâche-toi la grap' !

*Stéphanie
Schwartzbart*



Ton écosystème en un coup d'œil.

Ce document est un espace pour toi, pour observer ta météo intérieure sans jugement.



★ Indique ton niveau de satisfaction pour chaque ressource

- 1 Identifier :** Quelles sont les 8 ressources vitales pour ton équilibre ?
(Retrouve-moi dans l'épisode 13 pour des exemples de ressources.)
- 2 Mesurer :** Classe tes ressources par ordre décroissant.
Certaines sont vitales d'autres moins.
- 3 Évaluer :** À quel point chaque ressource est-elle nourrie aujourd'hui
(de 1 à 10) ?
- 4 Observer :** Si tu relies les points, ta roue peut-elle rouler avec fluidité ?



Quelle est la micro-action, la plus douce et la plus évidente, que tu peux poser aujourd'hui pour l'une de ces bulles ?



Stéphanie - Coach-thérapeute narrative & Écologie personnelle

Retrouve-moi sur Instagram : [@stephanie_schwartzbart](https://www.instagram.com/stephanie_schwartzbart)