



Décembre : La roue de l'harmonie

Crée votre roue de l'harmonie

Partie 1 : Faites une liste des différents aspects de votre vie.

Partie 2 : Identifier le temps et l'énergie que vous allez investir dans chaque aspect au cours du prochain mois.

Partie 3 : Pour chaque aspect de votre vie, trouvez une activité à laquelle vous vous engagerez ce mois-ci (et qui s'aligne avec le temps et l'énergie que vous voulez investir).

Entraîneur NB vous invite à publier une vidéo où vous compléter certaines de ces activités auxquelles vous vous engagerez ce mois-ci. Ceci vous permettra de viser l'harmonie entre vos différents aspects de vie.

Envoyez à Entraîneur NB une photo de la roue de l'harmonie compléter.

Avez-vous déjà eu l'impression que votre vie était déséquilibrée? Vous n'êtes pas seul. Il est difficile d'atteindre un point d'harmonie dans la vie – les relations, la carrière, la santé, la spiritualité, les finances et nombre d'autres aspects – et c'est apparemment impossible à maintenir. Une partie du problème, c'est que nous cherchons à équilibrer les différents aspects de notre vie, alors que nous devrions plutôt chercher à les harmoniser.

Pour avoir une bonne harmonie, il faut que nous puissions nous concentrer sur certaines parties de notre vie même pendant que d'autres sont encore présentes en arrière-plan. Il y a des moments où nous nous avons de la difficulté dans un aspect de notre vie au détriment d'autres aspects parce qu'il y a des besoins urgents ou pressants auxquels nous devons répondre; à ces moments-là, notre vie peut sembler déséquilibrer, mais il peut encore y avoir une harmonie.

La partie 1 de la réflexion d'octobre consiste à cerner les différents aspects de votre vie (ceux que vous essayez d'équilibrer et d'harmoniser). Voici quelques exemples courants (mais il y en a de nombreux autres): argent et finances; carrière et travail; santé et mieux-être; divertissements et loisirs; communauté et spiritualité; famille et amis; partenaire et amour; croissance personnelle et apprentissage.

Vous pouvez avoir autant d'aspects que vous le souhaitez (la plupart des gens en ont généralement de huit à douze). Une fois que vous avez déterminé les aspects, la partie 2 consiste à vous demander « combien de temps et d'énergie vais-je investir dans cet aspect au cours du prochain mois? » Soyez honnête, car, pour atteindre une véritable harmonie, vous devez savoir quand certains aspects de votre vie exigeront automatiquement plus de vos ressources et pour lesquels vous devrez faire un effort pour y donner priorité.

La dernière partie de cette activité consiste à réfléchir (puis à sélectionner) une activité pour chaque aspect de votre vie à laquelle vous vous engagerez ce mois-ci. Par exemple, si vous avez un gros tournoi qui s'en vient, cela vous prendra sans doute déjà beaucoup de temps; vous n'avez donc pas à vous soucier de faire de l'aspect « carrière et travail » une priorité, mais vous pourriez réserver du temps pour planifier une soirée avec votre être cher, ou vous assurer de prendre un café avec un ami une fois au cours du mois. Quelle que soit l'activité que vous choisissiez, assurez-vous que vous pourrez la faire avec le temps et l'énergie que vous avez alloués à cet aspect de votre vie pour le mois.

