



MON NIVEAU DE SATISFACTION de QUALITÉ DE VIE

Dans l'échelle qui suit, sélectionnez le niveau de satisfaction pour chacune des catégories suivantes.

Notez, de 1 à 10, où vous vous trouvez dans les zones énumérées ci-dessous.

1= Non satisfait ----- 10 = Totalemment satisfait

CATEGORIE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Chez moi (où j'habite)										
Dans ma vie sentimentale										
Dans mon entreprise/ projet										
Dans ma vie spirituelle										
Dans ma vie professionnelle										
Dans mon temps libre										
Avec mon apparence physique										
Avec mon évolution personnelle										

IMPORTANT : Prendre conscience de notre manque de satisfaction dans telle ou telle catégorie nous permet de vouloir l'améliorer. Je vous invite à apporter des modifications dans une catégorie à la fois. Jusqu'à ce que vous obteniez un résultat satisfaisant.

Monique, tout simplement