



diane rotcage  
coach d'évolution  
personnelle  
et professionnelle

## Faire l'inventaire de sa vie

Ce guide a pour vocation de vous aider à formuler puis inventer le futur dont vous rêvez, et de vous préparer au prochain chapitre de votre vie

Date :

[www.dianerotcage-coach.com](http://www.dianerotcage-coach.com)  
[info@dianerotcage-coach.com](mailto:info@dianerotcage-coach.com)

Comment vous sentez vous à ce moment précis de votre vie ? Qu'en pensez-vous ?

129, bd du  
Montparnasse  
75006 Paris  
06 10 65 34 27

créer le changement

Quels aspects de votre vie sont particulièrement positifs et dont vous souhaiteriez qu'ils le restent pour un bon bout de temps ?

Relations

Amis

Famille

Santé

Evolution personnelle

Environnement

Travail

Finances

créer le changement

Quels éléments de votre vie aimeriez-vous changer ? A quoi voudriez-vous qu'ils ressemblent ?

créer le changement

Comment vous sentiriez-vous si vous opérez ces changements ?

créer le changement

Faites une liste de tout ce qui a contribué à améliorer votre vie depuis une dizaine d'années.

créer le changement

Faites une liste de tout ce qui a contribué moins d'épanouissement, plus de difficultés durant les dix dernières années.

créer le changement

Quels sont les domaines de votre vie particulièrement stables ?

créer le changement

Si vous êtes en transition, qu'est ce qui selon vous a été le facteur déclenchant ?  
(décisions personnelles, facteurs externes..)

créer le changement



Décrivez les changements que vous souhaiteriez voir se produire

créer le changement

Sur la ligne de temps ci-dessous, notez les sommets (hauts) et les vallées (bas) des cinq dernières années. Repérez où vous en êtes aujourd'hui :

Sommets

- 5 ans

aujourd'hui



Vallées

créer le changement

Félicitez vous pour avoir pris le temps de répondre ces questions. Vous avez maintenant plus de visibilité sur votre destinaton.  
Faites appel un professionnel pour vous accompagner dans le sens d'un changement durable et positif !

créer le changement

créer le changement

créer le changement