Équilibre des sphères de vie

Qu'est-ce que c'est ?

Nous avons plusieurs et différentes sphères dans nos vies : finances, relations, travail, loisirs, santé mentale et physique. Il est important de prendre le temps de les considérer. Nous avons une certaine responsabilité d'essayer d'entretenir ces différentes sphères pour aovoir une vie équilibrée.

Cet outil vous aidera comme repère à observer quelles sphères pourraient manquer un peu d'attention et avoir un impact sur votre vie actuellement. Les proches aidants ont parfois tendance à négliger certaines sphères de leur vie et il est important de se recentrer sur celles-ci pour retrouver un équilibre personnel plus sain.

