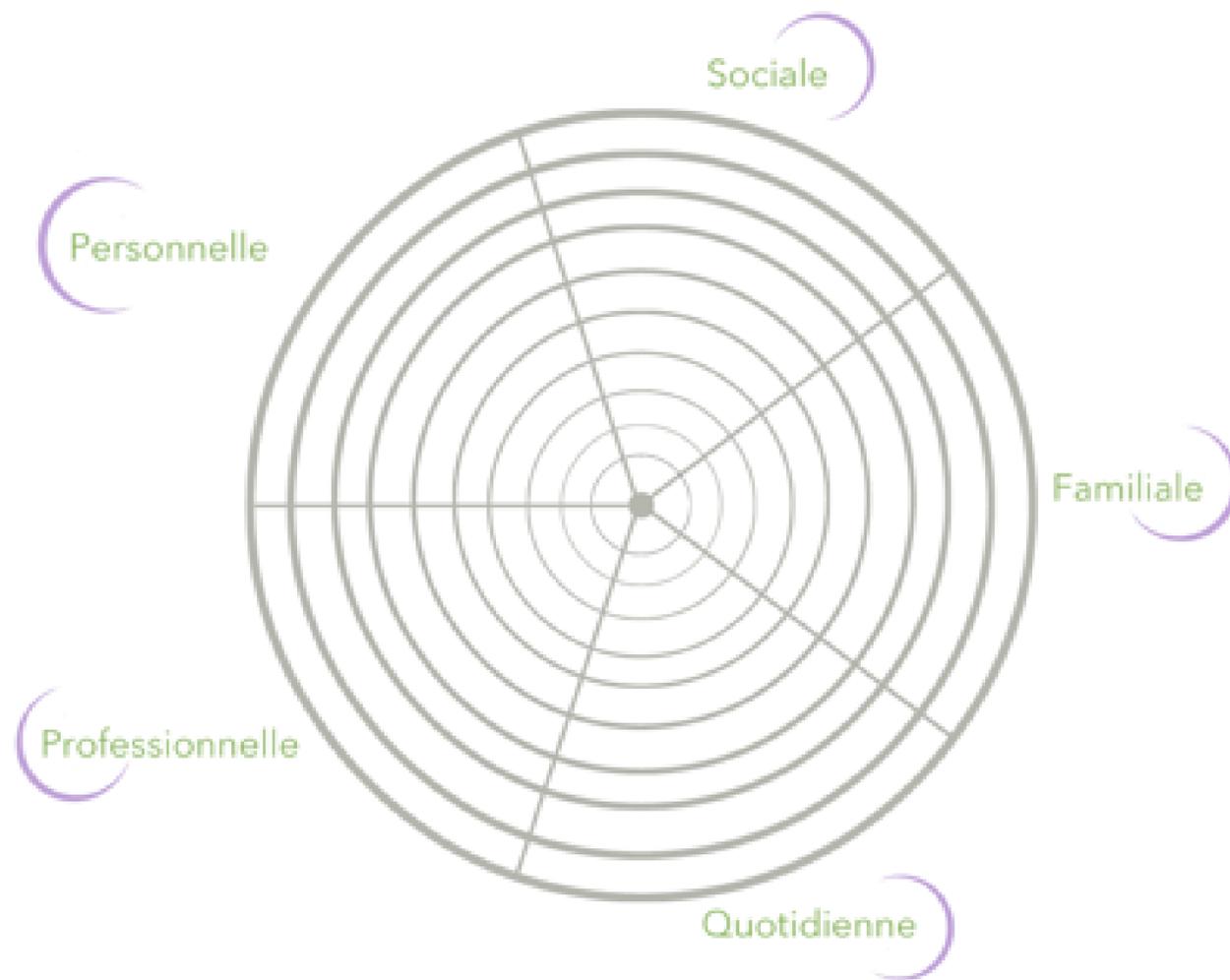


# La roue d'équilibre

Compléter la roue en coloriant ou noircissant une case pour chaque heure consacrée à cette sphère de vie dans votre journée.



**Personnelle:** Sommeil, santé, détente, loisirs, activités physique...

**Professionnelle:** Activité professionnelle, temps de transport...

**Sociale:** Relations amicales, activités sociales...

**Familiale:** Conjoint, enfants, parents, fratrie...

**Quotidienne:** Tâches ménagères, préparation des repas, achats...

