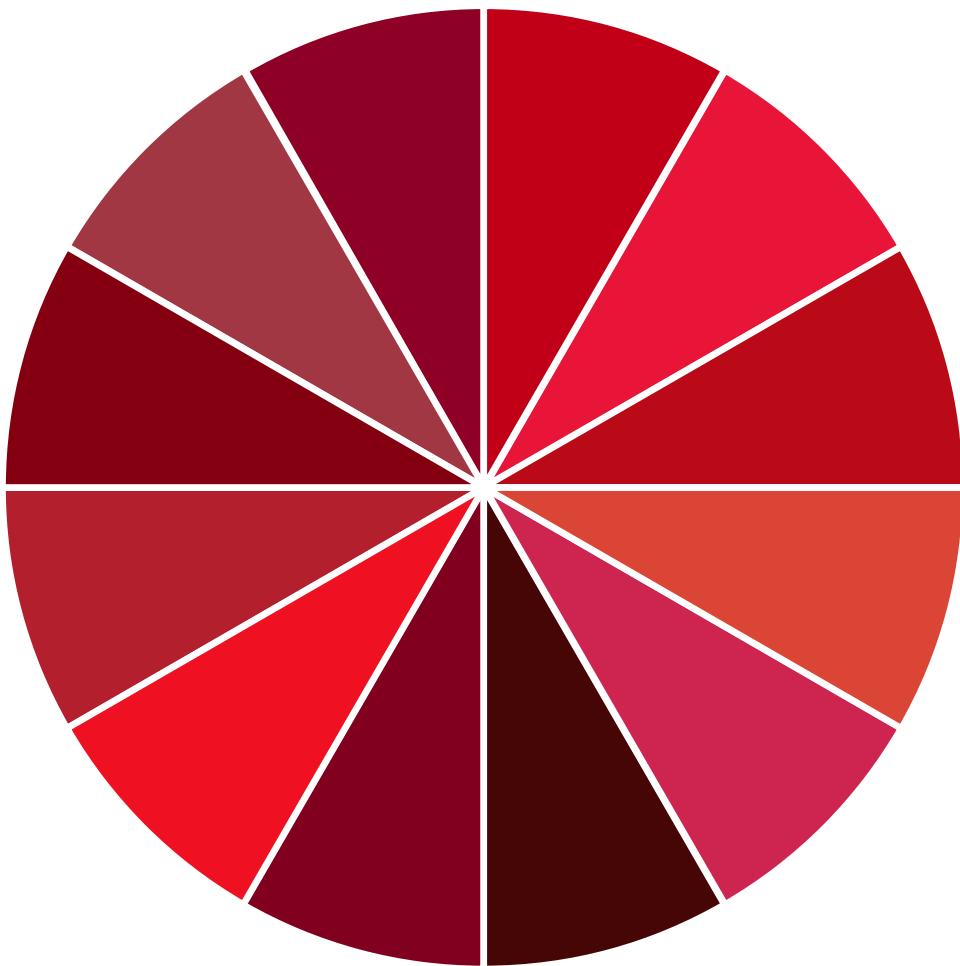


Ce document est la propriété de Ghys GATTA.
Il est destiné à usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

Ma Roue de la Vie... “au carré”



Une **DOUBLE** approche pour vérifier si ta vie est réellement
équilibrée...
ou si tu fonctionnes en mode **survie** sans t'en rendre compte.

Ce document est la propriété de Ghys GATTA.

Il est destiné à usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

 Temps nécessaire : 30-40 minutes

 Matériel : 2 feuilles, un stylo, et ton honnêteté. Il s'agit avant tout d'un face à face avec toi-même.

!! Cet exercice est puissant. Des informations intéressantes peuvent "remonter" en cours de pratique. Note-les sur un document à part et partage-les avec le professionnel qui t'accompagne si nécessaire.

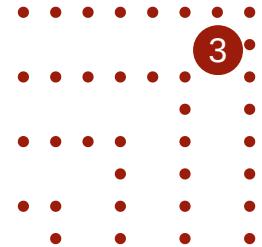
NE SOIS PAS TROP DANS LE MENTAL. LAISSE PARLER TON INTUITION, TON INSTINCT.

 Mon conseil pour optimiser l'impact de cet outil :

Pratique avant de commencer :

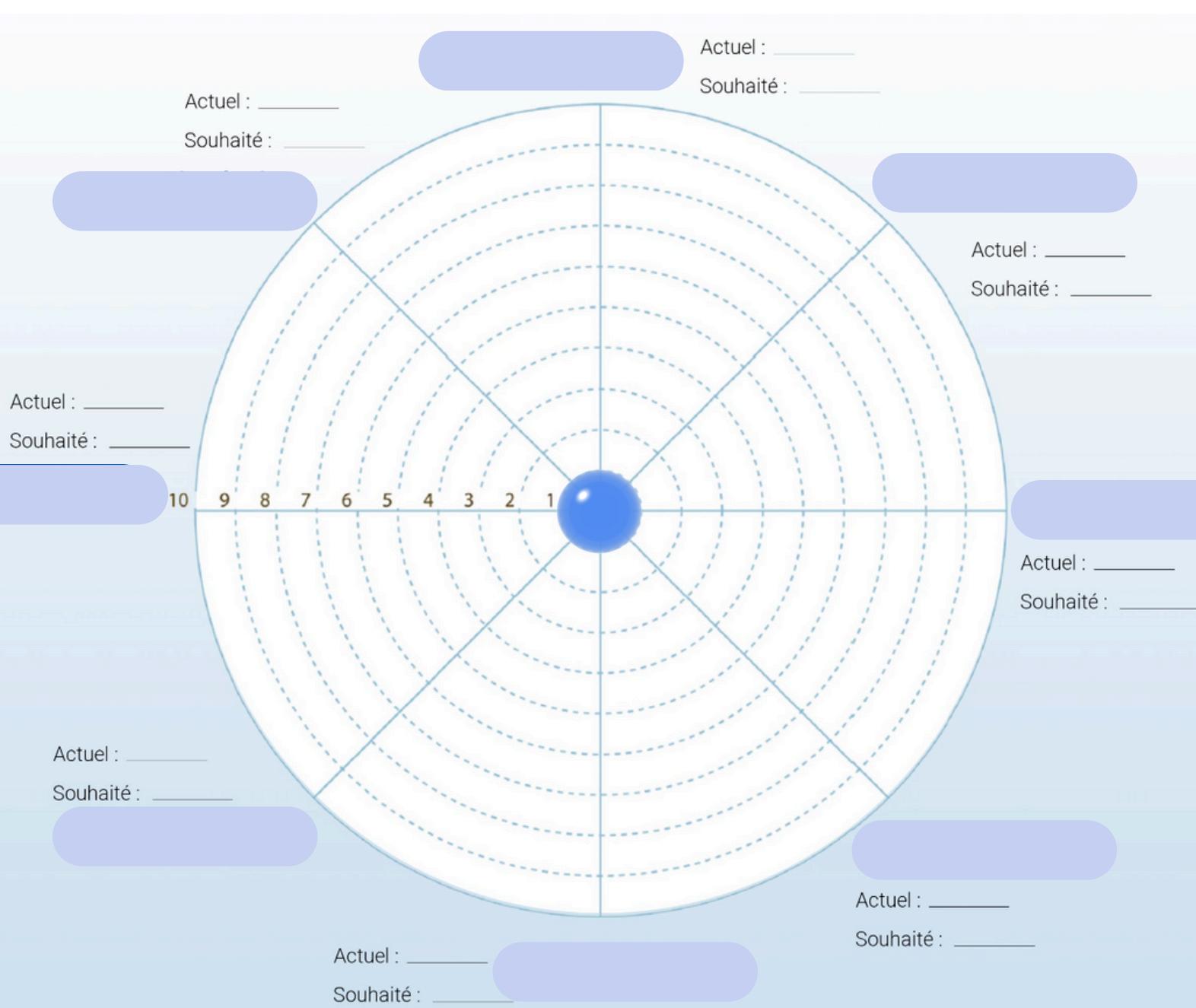
- 📌 Une séance de respiration (type cohérence cardiaque)
- 📌 Une courte méditation pour activer tes ondes cérébrales thêta et alpha

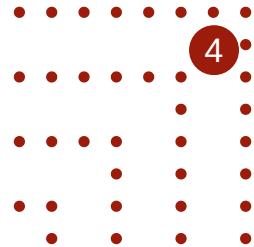
Cela te procurera la clarté mentale nécessaire à cet exercice.



Ce document est la propriété de Ghys GATTA.
Il est destiné à usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

Pour effectuer cet exercice, imprime **2 exemplaires** de cette roue 





Ce document est la propriété de Ghys GATTA.
Il est destiné à usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.



ROUE N°1 : TA VIE EN GÉNÉRAL

ÉTAPE 1 : Complète ta première roue

- Nomme chaque part selon les sphères de ta vie, comme par ex :

- 📌 Santé & Énergie
- 📌 Carrière & Mission
- 📌 Finances
- 📌 Relations amoureuses
- 📌 Famille
- 📌 Vie sociale & Amis
- 📌 Développement personnel
- 📌 Loisirs & Plaisir

ÉTAPE 2 : Évalue chaque sphère

Pour chaque part, demande-toi



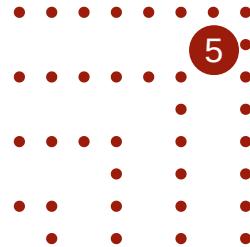
« Sur une échelle de 0 à 10, à quel point suis-je satisfait de cette sphère AUJOURD'HUI ? »

- ✗ 1 = Zone d'alerte prioritaire
- ✓ 10 = idéal absolu

IMPORTANT : Sois HONNÊTE.

Il ne s'agit pas de ce que tu "devrais" ressentir, mais de ce que tu ressens VRAIMENT, ici et maintenant.

Note ton score sur chaque part (du centre = 1 vers l'extérieur = 10).



Ce document est la propriété de Ghys GATTA.

Il est destiné à usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

ÉTAPE 3 : Relie les points

Relie tous les points entre eux pour former une nouvelle roue à l'intérieur du cercle.

Observe bien cette forme.

- Une roue parfaitement ronde = vie équilibrée (rare).
- Une roue cabossée = déséquilibres flagrants.

ÉTAPE 4 : Première analyse

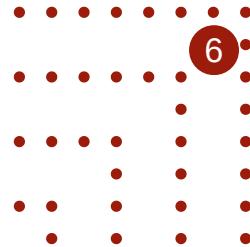
Pose-toi ces questions :

- 📌 Quelle(s) sphère(s) sont en souffrance ? (en dessous de 5/10)
- 📌 Quelle sphère impacte négativement les autres ?
- 📌 Sur quelle sphère tu SURinvestis... au détriment des autres ?

Note tes observations.

Mais ne passe pas encore à la roue suivante.

Nous allons explorer plus profondément la Roue n°1.



Ce document est la propriété de Ghys GATTA.

Il est destiné à usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

INTERPRÉTATION POSSIBLE DE LA ROUE N°1 *

Ce que peuvent révéler les déséquilibres

Selon l'approche neuroscinetifique, ton cerveau fonctionne comme un système interconnecté.

Quand une sphère chute, elle ne s'effondre jamais seule. Elle entraîne les autres – ou les force à compenser.

Pattern n°1 : L'addiction à l'action

➔ Si ta Carrière est à 9/10 mais ta Santé à 3/10 :

Ton cerveau est en mode hypervigilance permanente.

Ton système nerveux sympathique (combat/fuite) est sur-sollicité, ce qui épuise tes surrénales et crée une dépendance neurochimique au cortisol et à l'adrénaline.

Tu "carbures" à l'urgence, en mode SURvie... et ton corps paie(ra) la facture. tôt ou tard.

Ce qui se passe possiblement : Tu SURinvestis dans la sphère qui te valorise socialement (Carrière) pour éviter de te confronter à ce qui te rendrait vulnérable (ralentir, voir "ta" réalité en face, ressentir tes peurs,...)

Questions de réflexion

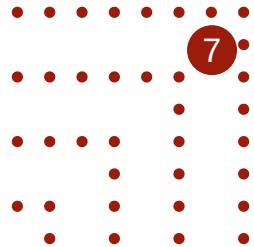
❓ Qu'est-ce que ralentir t'obligerait à ressentir ?

❓ De quoi l'hyperaction te protège-t-elle ?

❓ Quel événement de ton passé a installé cette croyance que "s'arrêter = ressentir = danger" ?

* Il ne s'agit que d'interprétations généralistes proposées à titre indicatif. Si tu ne te sens pas concerné.e c'est parfaitement ok. L'idéal ? Soumettre tes résultats à un professionnel de l'accompagnement.

Si veux me les partager, tu trouveras le lien sur la dernière page.



Ce document est la propriété de Ghys GATTA.

Il est destiné à usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

Pattern n°2 : Le syndrome du sauveur

Si tes Relations amoureuses et ta Famille sont à 8-9/10 mais ton Développement personnel à 2/10 :

Il se peut que l'abnégation soit devenue identitaire chez toi. Ton cerveau a probablement câblé un circuit neural qui associe "donner aux autres" à "valeur personnelle". Pour toi, tu ne peux "être" si ce n'est pas "être utile".

Résultat ➔ Tu existes à travers le regard/validation des autres au travers de ce que tu fais pour eux... mais tu as perdu de vue qui tu es vraiment.

Ce qui se passe possiblement : Tu évites l'intimité avec toi-même.

Prendre soin de toi peut générer de la culpabilité – un signal émotionnel conditionné qui te détournes vers les autres et LEURS besoins.

Questions de réflexion :

- ❓ Qui serais-tu si tu n'étais plus "celui/celle qui se sacrifie" ?
- ❓ Quelle partie de toi as-tu abandonnée en cours de route ?
- ❓ Que crains-tu de découvrir si tu te reconnectes à toi ?

Pattern n°3 : Le mode survie (et non pas "vie")

Si plusieurs sphères sont entre 4 et 6/10 :

Tu es en mode "survivance acceptable".

Rien ne s'effondre... mais rien ne vibre vraiment non plus.

Ce document est la propriété de Ghys GATTA.

Il est destiné à usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

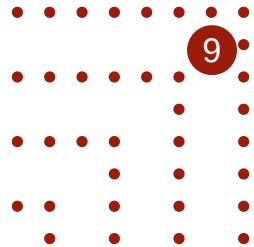
Ton cerveau a peut-être opté pour une stratégie de légère dissociation : Tu fonctionnes possiblement en pilote automatique, sans vraiment t'investir pleinement nulle part.

Ce qui se passe probablement : Tu évites l'échec... *mais aussi le succès.*

S'engager pleinement dans une sphère te forcerait à reconnaître ce que tu veux vraiment – et cela peut être terrifiant pour certaines parties de toi.

Questions de réflexion :

- ❓ Dans quelle sphère as-tu renoncé à briller par peur de décevoir ?
- ❓ Qu'est-ce que tu t'interdis de vouloir "trop fort" ?
- ❓ Si tu savais que tu ne peux pas échouer, que ferais-tu différemment ?



Ce document est la propriété de Ghys GATTA.

Il est destiné à usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.



ROUE N°2 : TON ÉQUILIBRE ÉNERGÉTIQUE

A partir de là, nous allons pouvoir enrichir cette 1ère exploration à l'aide d'une seconde roue, plus orientée solution.

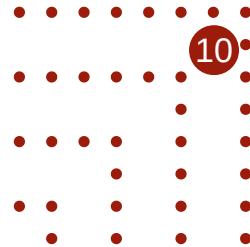
Elle apporte la dimension systémique à laquelle je fais référence dans mes posts.

Tu vas pouvoir découvrir "quoi, quand et comment" mettre en place les ressources dont tu as besoin pour gérer ton quotidien professionnel avec plus de sérénité.

Ce n'est pas le seul outil au service de ta transformation mais celui-là constitue la 1ère étape et c'est un véritable un game changer.

ÉTAPE 5 : Brainstorming libre

- Prends une nouvelle feuille.
- Trace une ligne au milieu pour créer 2 colonnes :
 - ➡ COLONNE 1 : Ce qui te **BOOSTE**, ce qui te R(E)donne de l'énergie, te recharge, te dynamise, te fait vibrer...
 - ➡ COLONNE 2 : Ce qui te rend plus **ZEN**, qui t'apaise, te calme, te ressource, te régénère.
- Remplis chaque colonne sans filtre. Note spontanément ce qui te vient. Aucun filtre !



Ce document est la propriété de Ghys GATTA.

Il est destiné à usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

Exemples :

Mes **BOOST** : Sport intense, apprendre de nouvelles compétences, voyager, défis professionnels, rencontrer de nouvelles personnes, danser, débattre, créer, prendre des risques...

Mes **ZEN** : Méditation, marche en nature, lecture, temps seul, musique douce, yoga, jardinage, cuisine, câlins, bain chaud, regarder le ciel...

⌚ Prends 10 minutes, calme ton mental (respiration/méditation ?) et lance toi.

ÉTAPE 6 : Sélectionne tes 4 **BOOST** + 4 **ZEN**

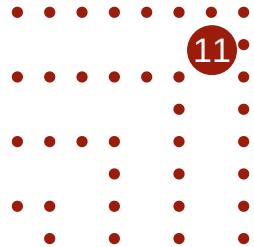
Parmi tout ce que tu as listé, choisis :

- Les 4 activités/éléments qui te **BOOSTENT** le plus
- Les 4 activités/éléments qui te **ZENIFIENT** le plus

Ceux qui ont le plus d'impact positifs et régénérants sur toi.

Ceux dont tu as VRAIMENT besoin pour te sentir mieux.

Ceux qui attestent d'un AVANT et d'un APRÈS.



Ce document est la propriété de Ghys GATTA.
Il est destiné à usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

ÉTAPE 7 : Complète ta 2e roue

Complète ta 2e roue en indiquant le nom de chaque item

- 4 items = tes 4 **BOOST**
- 4 autres = tes 4 **ZEN**

(Alterne-les ou regroupe-les par bloc, comme tu préfères)

ÉTAPE 8 : Évalue ton niveau ACTUEL

Pour chaque part, demande-toi :

« Sur une échelle de 0 à 10, à quel point je nourris ACTUELLEMENT cet élément dans ma vie ? »

- ➡ 1 = je l'ai complètement négligé
- ➡ 10 = je le vis pleinement, régulièrement

Note ton score sur chaque part.

Relie les points.

ÉTAPE 9 : Analyse ton équilibre énergétique

Observe la roue n°2.

- ➡ As-tu plus de **BOOST** que de **ZEN** ?
- ➡ Risque de burn-out. Tu fonces sans te régénérer.
- ➡ As-tu plus de **ZEN** que de **BOOST** ?
- ➡ Risque de stagnation. Tu t'apaises... mais tu n'avances plus.

Ce document est la propriété de Ghys GATTA.

Il est destiné à usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

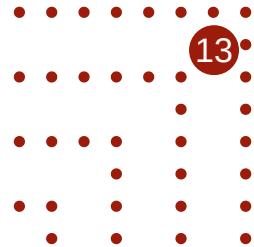
📌 Tes scores **BOOST** sont-ils élevés mais tes scores **ZEN** très bas ?
➡ Tu carbures à l'adrénaline. Ton corps va lâcher.

📌 Tes scores **ZEN** sont-ils élevés mais tes scores **BOOST** très bas ?
➡ Tu t'ennuies. Tu manques de challenge, de vie.

L'ÉQUILIBRE PARFAIT ?

Des scores équilibrés entre **BOOST** et **ZEN**.

Les deux se nourrissent mutuellement.



Ce document est la propriété de Ghys GATTA.
Il est destiné à usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

INTERPRÉTATION POSSIBLE DE LA ROUE N°2 *

4 profils sont identifiables

PROFIL 1: Le Workaholique

Symptômes :

- 📌 Scores **BOOST** entre 7-10/10
- 📌 Scores **ZEN** entre 0-3/10

- Incapacité à “ne rien faire” sans culpabiliser
- Pensées constantes sur le travail, même en “repos”
- Difficulté à s’endormir ou sommeil non réparateur

Ce qui peut se passer dans ton cerveau :

Ton système nerveux sympathique est bloqué en position “ON”. Tu as développé une tolérance aux catécholamines (adrénaline, noradrénaline), ce qui signifie que tu as besoin de doses toujours plus fortes d’urgence pour te sentir “normal”, “vivant”.

Ton cortex préfrontal (siège de la prise de décision) est sur-sollicité, tandis que ton système parasympathique (régulation, repos, digestion) est atrophié par manque d’utilisation.

- * Il ne s’agit que d’interprétations généralistes proposées à titre indicatif. Si tu ne te sens pas concerné c’est parfaitement ok. L’idéal ? Soumettre tes résultats à un professionnel de l’accompagnement.

Si veux me les partager, tu trouveras le lien sur la dernière page.

Ce document est la propriété de Ghys GATTA.

Il est destiné à usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

La réalité que tu évites :

L'action permanente te permet de ne jamais te confronter au vide, à l'ennui, ou à ce que tu ressens réellement.

Si tu t'arrêtes, tu prends le risque d'être envahi par des émotions ou des ressentis qui te rendent vulnérable.

Questions de réflexion :

- ❓ Quand tu ralentis, que ressens-tu ? (Culpabilité ? Peur ? Vide ?)
- ❓ Qu'est-ce que l'hyperaction t'évite de ressentir ?
- ❓ Quel événement de ton passé a installé cette croyance que "s'arrêter = ressentir = danger" ?

✖ **Signal d'alarme** : Si tu ne peux pas tenir 48h sans travailler, répondre à des emails, ou "faire quelque chose de productif"...

Tu n'es pas productif. Tu es dépendant.

PROFIL 2 : Le Procrastinateur Zen

Symptômes :

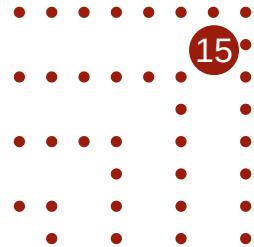
- 📌 Scores **ZEN** entre 7-10/10
- 📌 Scores **BOOST** entre 0-3/10

- Évitement systématique des défis ou de l'inconfort
- Justification constante de l'inaction ("je prends soin de moi")
- Sentiment de stagnation, d'ennui, de vie qui passe

Ce qui se passe dans ton cerveau :

Tu as peut-être SURactivé ton système parasympathique en réaction à un burn-out passé ou à une peur de l'échec.

Ton cerveau a appris que "l'effort = danger", et il te protège en t'enfermant dans une "bulle de confort".



Ce document est la propriété de Ghys GATTA.

Il est destiné à usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

Résultat :

Ton cortex préfrontal s'atrophie par manque de stimulation.

Ta neuroplasticité diminue.

Tu te sens "safe"... mais tu ne vis pas vraiment. Tu SURvie.

La vérité que tu évites :

Le **ZEN** que tu cultives n'est pas de la paix intérieure.

C'est de l'évitement déguisé.

Tu as peur de te confronter à tes capacités réelles – parce que si tu essayais vraiment, tu pourrais échouer.

Et ça, c'est intolérable.

Questions de réflexion :

❓ Quel défi as-tu arrêté de poursuivre par "sagesse" ?

❓ De quoi as-tu peur si tu te lances à fond dans quelque chose ?

❓ Qu'est-ce que tu t'es interdit de vouloir "trop fort" ?

✖ Signal d'**alarme** : Si tu justifies ton inaction par "je suis aligné(e)" alors que tu ressens un vide intérieur... Tu te mens.

PROFIL 3 : Le Routinier

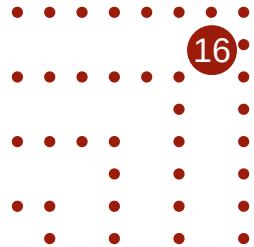
Symptômes :

📌 Scores **BOOST** et **ZEN** : tous entre 4-6/10

- Sensation de "ça va... mais ça pourrait aller mieux"
- Difficulté à identifier ce qui te manque vraiment
- Vie en pilote automatique

Ce qui se passe dans ton cerveau :

Tu as optimisé ton existence pour la "gérabilité", et non pour la vitalité.



Ce document est la propriété de Ghys GATTA.

Il est destiné à usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

Ton cerveau a mis en place des routines qui minimisent le risque... et aussi les émotions intenses (positives comme négatives). Tu fonctionnes en mode "économie d'énergie". C'est stable... mais sans éclat.

La réalité que tu évites :

Tu as renoncé à vouloir "trop" pour éviter la déception. Tu t'es construit une vie acceptable... mais en aucun cas une vie qui te fait vibrer.

Questions de réflexion :

- ❓ Si tu pouvais recommencer ta vie en sachant que tu ne peux pas échouer, que ferais-tu différemment ?
- ❓ Quel rêve as-tu enterré par "réalisme" ?
- ❓ Qu'est-ce que tu t'autoriserais si tu arrêtais de te protéger ?

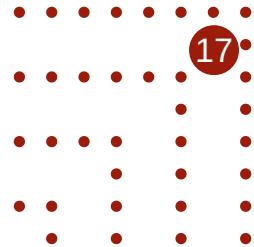
✖ Signal d'**alarme** : Si tu n'as ressenti aucune émotion intense (joie, colère, tristesse, excitation) au cours des 30 derniers jours... tu ne vis pas pleinement.

PROFIL 4 : LE VISIONNAIRE DÉSÉQUILIBRÉ

Symptômes :

- ➡ Quelques scores à 8-10/10 (**BOOST** ou **ZEN**)
- ➡ D'autres scores à 0-2/10

- Passion intense pour certaines activités, négligence totale d'autres
- Périodes d'euphorie suivies de calmes plat, voir de démotivation et perte de sens
- Une sorte de bi-polarité récurrente



Ce document est la propriété de Ghys GATTA.

Il est destiné à usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

Ce qui se passe dans ton cerveau :

Tu es capable d'hyperfocus sur ce qui te passionne... au détriment du reste.

Ton système de récompense dopaminergique est hyper-réactif : quand tu trouves quelque chose qui te motive, tu t'investis totalement.

Mais tu négliges l'équilibre global.

Prends garde car la passion et l'excès ne font que consumer l'être... et sont de courtes durée car trop énergétivores.

La réalité que tu contournes :

Tu confonds intensité et équilibre.

Tu crois que vivre pleinement signifie "tout donner/investir/miser sur ce qui compte "vraiment"... mais tu oublies que ton corps, tes relations, ton mental ont aussi besoin d'attention.

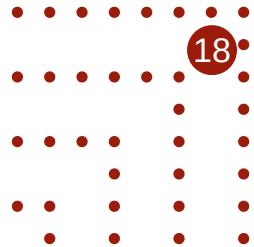
Questions de réflexion :

❓ Qu'est-ce que tu sacrifies au nom de ta passion ?

❓ Que se passera-t-il si tu continues à ce rythme pendant 5 ans ?

❓ Qu'est-ce qui lâchera en premier ?

✖ Signal d'**alarme** : Si tes proches te disent que tu es "absent(e)"
même quand tu es là... écoute-les.



Ce document est la propriété de Ghys GATTA.

Il est destiné à usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

ÉTAPE 10 : Passe à l'action

Choisis 1 élément **BOOST** et 1 élément **ZEN** à améliorer en priorité.

Pour chacun, demande-toi :

« Quelle action concrète je peux poser CETTE SEMAINE pour faire passer cet élément de X à X+1 ? ».

Exemples :

BOOST à 3/10 (ex : Sport intense)

→ « Je bloque 2 créneaux de 45 min cette semaine pour courir. »

ZEN à 2/10 (ex : Temps seul)

→ « Je me réserve 1h dimanche matin sans téléphone, juste moi. »

BOOST à 4/10 (ex : Apprendre de nouvelles compétences) → « Je m'inscris à un atelier ou je lis un livre sur un sujet qui me passionne. »

ZEN à 3/10 (ex : Méditation) → « Je télécharge une app et je fais 5 minutes chaque matin avant de démarrer ma journée. »

Petit pas ➔ Actions simples ➔ Résultats mesurables... et pérennes si tu les pratiques dans la durée.

ÉTAPE 11 : Réévalue régulièrement

Refais tes 2 roues tous les 3 mois.

Compare l'évolution, ajuste tes priorités, et recommence.

Ce document est la propriété de Ghys GATTA.

Il est destiné à usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

CE QUE TU DOIS RETENIR

La Roue n°1 te montre ce qui est excédentaire, déficitaire ou équilibré dans ta vie

Les professionnels qui occupent des postes à hautes responsabilités, dépensent énormément d'énergie au quotidien, et ne se préoccupent pas de savoir où et comment "récupérer" cette énergie sans laquelle ils ne peuvent performer.

C'est la raison pour laquelle, ils frôlent ou subissent des burn-out et autres symptômes qui les informent que leur énergie vitale est "mal gérée".

Si'ils géraient cette dernière comme leur poste/société, leur performance frôlerait l'excellence !

La Roue n°2 te dévoile donc ce que tu as besoin de nourrir réellement ce qui te fait vivre.

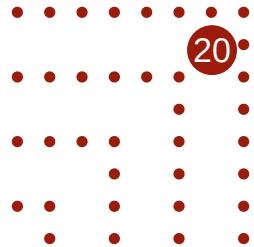
► Tu peux avoir une carrière à 9/10... mais aucune activité qui te **BOOSTE** vraiment.

► Tu peux avoir une vie sociale à 8/10... mais aucun moment **ZEN** pour recharger.

La vérité ?

Ce n'est pas l'intensité qui t'use.

C'est le déséquilibre entre ce qui te **BOOSTE** et ce qui te **RÉGÉNÈRE**.



Ce document est la propriété de Ghys GATTA.

Il est destiné à usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

👁️ ET MAINTENANT ?

Si tu sens que tu ne peux pas aller plus loin seul(e), le plus judicieux serait de faire un VRAI bilan.

En format court ou plus poussé, en fonction de ce que tu es prêt(e) à découvrir et régler à propos de ta problématique.

Tu peux le réaliser avec le coach de ton choix.

Si tu souhaites que nous collaborions ensemble, voici ce que je peux te proposer



LE DIAG 180°

“Tu veux POUVOIR ENCORE continuer ?

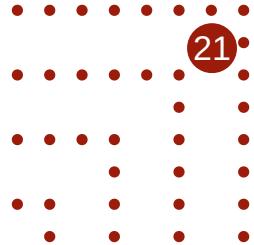
Alors, on arrête tout. Demi-tour. On pivote.

On analyse. On comprend.”

➡ Tu me consultes pour une problématique professionnelle ponctuelle, récurrente, voire envahissante

On pivote à 180° pour comprendre :

- 📌 Ce qui t'a réellement épuisé
- 📌 Ce qui s'est construit (souvent inconsciemment)
- 📌 Ce qui se rejoue à travers tes responsabilités
- 📌 Ce qui te tire vers le bas malgré ton niveau



Ce document est la propriété de Ghys GATTA.

Il est destiné à usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

📌 Ce qui doit être reconfiguré en priorité

C'est une exploration multidimensionnelle : mentale, énergétique, stratégique, identitaire, émotionnelle.

À la fin de cette séance diagnostique, tu sais exactement :

- ✓ Ce qui bloque
- ✓ Pourquoi et comment
- ✓ Ce qui doit être modifié en priorité
- ✓ Et ce que tu peux obtenir en 6 ou 12 mois

Objectif du DIAG 180° : Identifier la racine causale du vrai problème.

Et non celui que tu racontes (le symptôme).

👉 La vérité. Toute la vérité. Rien que la vérité.

Cette session est sans engagement de ta part.

Tu ressortiras soulagé(e), recentré(e), lucide. Avec une stratégie ciblée.

Et surtout : LA LIBERTÉ DE FAIRE un choix.

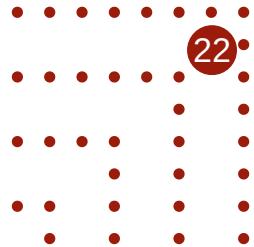
- ➡ Continuer à faire semblant que ça ira.
- ➡ Ou enclencher enfin la bonne trajectoire.

✗ Ce n'est pas une "séance découverte".

✗ Ce n'est pas une porte d'entrée commerciale.

C'est une bascule.

Celles et ceux qui l'ont vécue en parlent en ces termes : "J'aurais dû le faire bien plus tôt."



Ce document est la propriété de Ghys GATTA.

Il est destiné à usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

LE PACK DIAG 360°

Le socle incontournable de toute transformation durable.

Tu veux être sûr(e) de ne pas passer à côté de l'essentiel ?

Tu veux clarifier ce que tu traverses, poser les bonnes bases, et ne pas perdre 6 mois à t'attaquer au faux problème ?

Le **PACK DIAGNOSTIQUE 360°**, c'est

→ Un parcours de 5 séances ultra ciblées, pour faire toute la lumière sur ta problématique.

Sans tourner autour du pot. Sans projection standardisée.

Ce pack inclut

- **1 entretien préalable** (30 min), offert et sans engagement
- Puis **5 séances de coaching individuelle** (1h chacune)

Explorer ta problématique et poser l'objectif réel

Identifier une cause racine

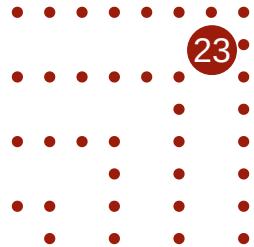
Mettre en lumière le frein principal (peur, croyance, blocage interne)

Soulager les symptômes/urgences du moment

Définir une stratégie claire et personnalisée pour avancer

Le DIAG 360° te permet de :

- ✓ Gagner du temps
- ✓ Éviter les erreurs d'orientation
- ✓ Savoir avec précision ce qui bloque, pourquoi, comment et quelle nouvelle voie tu peux adopter.



Ce document est la propriété de Ghys GATTA.

Il est destiné à usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

À la fin de ces 5 séances, tu repars avec

- ❖ Une vision claire de ta situation (mentale, émotionnelle, identitaire, énergétique, comportementale)
- ❖ Une des causes profondes de ce qui bloque aujourd'hui
- ❖ Le vrai cap à suivre (pas celui que tu t'étais fixé par automatisme et défaut)
- ❖ Une stratégie à mettre en place, ou un choix à envisager.

Et surtout : tu peux choisir en conscience si et avec qui tu souhaitez poursuivre, et sur quelle modalité d'accompagnement.

LES LIENS

Voici le lien qui te permettra de **me contacter** 

 <https://www.ghysgatta.com/>

Rempli le formulaire en bas de la page Web et je te répondrai sous 48h.

Si tu souhaites bénéficier de **ressources offertes supplémentaires**, et aller plus loin en évaluant ton niveau de fatigue, d'usure, etc., je te suggère de te tester ici 

 <https://www.ghysgatta.com/teste-toi>