

Revue 2018

Instructions : Prenez le temps de revenir sur les 12 derniers mois. Tirez les leçons de vos expériences et soyez reconnaissant pour tout ce que la vie vous a offert.

- ✍ De quels accomplissements suis-je le plus fier ?

- ✍ De quoi suis-je le plus reconnaissant ?

- ✍ Quelle a été ma meilleure décision ?

- ✍ Sur quel plan ai-je progressé le plus ?

- ✍ Quelles sont les personnes qui ont influencé positivement ma vie ?

- ✍ De quoi suis-je le plus déçu ?

Qu'est-ce que je ne veux plus dans ma vie ?	Pourquoi ?	Qu'est-ce que je veux à la place ?

Nom :

Date : / / 2019

Intention 2019

Imaginez que nous sommes le 31 décembre 2019. Votre année a été extraordinaire et vous avez affronté vos peurs et les défis.

Ose décrire l'année 2019. *Quels ont été vos choix, vos réalisations ? Qu'est-ce qui a changé autour de vous et en vous ? Que faites-vous de vos journées ? Dans quel climat de travail évoluez-vous ? Comment est votre vie amoureuse, familiale, sociale ? Osez.*

Nom :

Date : / / 2019

Plan d'action 2019

Pour y arriver, je choisis ...

D'éliminer : (ex : procrastination, malbouffe, personnes négatives, etc)	
D'améliorer : (ex : forme physique, relations, finances, etc)	
D'obtenir : (ex : formation, abonnement gym, lectures, etc)	
De devenir, être : (ex : plus à l'écoute, plus discipliné, plus audacieux, etc)	

Nom :

Date : / / 2019

Pistes d'amélioration

Instructions : Que pouvez-vous faire pour améliorer votre satisfaction dans chacune de ces sphères ? **Faites de votre mieux !** Il vaut mieux une réponse partielle que pas de réponse du tout !

Famille :

Relation amoureuse :

Amis et vie sociale :

Vie professionnelle :

Santé physique :

Santé émotionnelle, mentale et spirituelle :

Contribution, bénévolat :