



Mon bilan de positif l'Année

POUR ATTAQUER LA NOUVELLE ANNÉE
DANS DE BONNES DISPOSITIONS, RIEN DE TEL
QUE DE FAIRE UN BILAN OPTIMISTE DE CELLE QUI VIENT
DE S'ÉCOULER. VOUS SEREZ SURPRISE DE TOUT
CE QUE VOUS AVEZ RÉALISÉ DE POSITIF ET VOUS SEREZ
GONFLÉE À BLOC POUR FAIRE DE 2019 VOTRE ANNÉE !



MODE D'EMPLOI

Nous vous donnons quelques pistes pour dresser un bilan positif des trois principaux domaines de votre vie (occupation principale, amours et développement personnel) et nous vous laissons carte blanche pour le quatrième domaine qui compte pour vous. Dans chaque domaine, complétez nos propositions et rajoutez les vôtres en fonction de votre situation personnelle et de vos priorités. Il ne s'agit pas de dresser un bilan exhaustif de l'année mais d'en sortir les pépites qui vous ont fait avancer, réfléchir, vibrer sur votre chemin de vie.

BONUS

Racontez en quelques mots dans chaque "boîte à bonheur" votre anecdote préférée. Même si l'année n'a pas été un long fleuve tranquille, notez ici votre temps fort, votre meilleur moment, votre petit (ou grand) bonheur.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :



un peu de temps
pour vous



un brin d'inspiration



et c'est parti !



Barbara Reibel est coach professionnelle de vie et auteure du livre **The happiness factory - 1 mois de challenge pour réenchanter ma vie** (éd. Hugo, mai 2018)

Retrouvez-la aussi sur son site www.thehappiness-factory.com

Tournez la page →

1. MON OCCUPATION PRINCIPALE

Boulot ou recherche d'emploi, tout-petits ou plus grands, passion ou loisir, projet ou création d'entreprise : quelle que soit votre occupation, par choix ou par nécessité, c'est celle qui rythme vos journées et à laquelle vous consacrez une partie non négligeable de votre temps.



CE QUE J'AI RÉUSSI :

-
-
-

CE QUE J'AI APPRIS :

-
-
-

Mon chiffre de l'année

(CV envoyés, créations réalisées, abonnés à votre site, heures travaillées, couches changées OU kilomètres parcourus pour les enfants)



Ma boîte à bonheur

.....

.....

.....

2. MES AMOURS

Vos histoires de cœur, vos amitiés, l'amour que vous portez à vos enfants, à votre mère ou à votre poisson rouge (on ne vous jugera pas) : vos plus belles histoires d'amour ou d'amitié sont là.



MON CŒUR A BATTU TRÈS FORT POUR :

-
-
-

J'ai pardonné à

.....

J'ai noué
une nouvelle amitié

.....



Ma boîte à bonheur

.....

.....

.....

3. MON DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Tout ce que vous faites pour prendre soin de vous, corps et âme, pour devenir une meilleure personne, ces précieux moments qui n'appartiennent qu'à vous : c'est cela votre épanouissement personnel.



LE LIVRE QUI M'A INSPIRÉE :

LA NOUVELLE HABITUDE QUE J'AI ADOPTÉE :

Ma citation préférée

||

.....
.....
.....
.....

||



Ma boîte à bonheur

.....
.....
.....

4. MON DOMAINE À MOI :

Choisissez un domaine de votre vie qui vous tient à cœur (famille, finances, maison, vacances) et faites le bilan positif de vos activités.



CE QUE J'AI RÉUSSI :

-
-
-

CE QUE J'AI APPRIS :

-
-
-

Mon chiffre de l'année

(record, exploit, fierté, défi... que du bon et j'en suis fier !)



.....



Ma boîte à bonheur

.....
.....
.....