



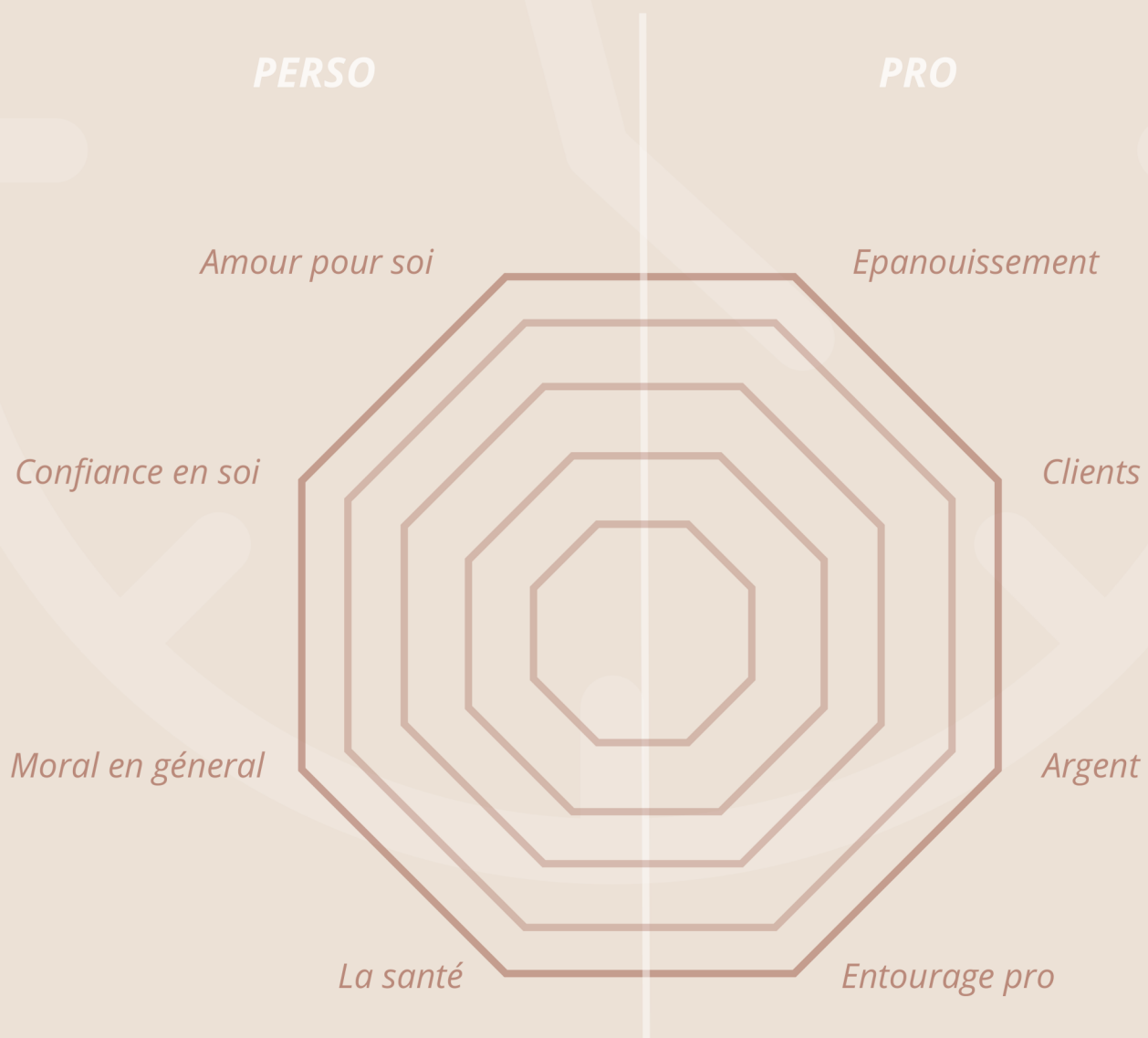
**Faire le bilan
de ton année **2023**
et préparer **2024****

Comment je me sens ?

Ecris tes pensées et tes émotions ici

Où j'en suis ?

Pour chaque élément met un point entre 1 et 5, puis relie-les



Les temps forts et positifs de mon année
Ecris ici ce que tu retiens le plus dans ton année

-
-
-
-
-

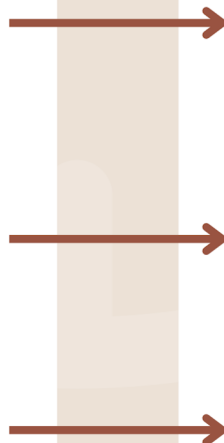
Les changements majeurs

-
-
-
-
-

Les difficultés/obstacles rencontrés

-
-
-

Les leçons que j'en tire



Qu'est-ce que je voulais accomplir en 2023 :

-
-
-
-

Ce que je n'ai pas accompli :

Pourquoi ?

x



x



x



Ce que j'ai réellement accompli :

-
-
-

Ce que je ressens par rapport à ça

Quelles sont les bonnes pensées que tu as entretenues ou entendues cette année et qui t'on fait du bien ?

-
-
-
-
-

Quelles sont les mauvaises pensées que tu as entretenues ou entendues cette année et qui n'ont pas aidées ?

Croyances limitantes, blocages, peurs, remarques négatives

-
-
-
-
-

Quels conséquences/résultats ces mauvaises pensées ont sur moi ?

-
-
-
-
-

CE QUE JE LAISSE
EN 2023



CE QUE JE PRENDS
POUR 2024



-
-
-
-

-
-
-
-

Résumer mon année 2023 en un mot

« Pour aller de l'avant, il faut prendre du recul, car prendre du recul, c'est prendre de l'élan. »

Mc Solaar

“Vous êtes responsable de votre vie. Vous ne pouvez pas continuer à blâmer quelqu'un d'autre pour votre dysfonctionnement. La vie, c'est vraiment aller de l'avant.”

Oprah Winfrey

“Tu ne peux pas commencer le prochain chapitre de ta vie, si tu relis sans cesse le dernier.”

Comment je veux débiter l'année 2024 ?

Emotions, posture, relations

-
-
-

Mes objectifs de l'année 2024 :

Les objectifs principaux :

Combien ?

Quand ?

PRO

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

PERSO

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

Ce que je veux mettre dans mon vision board

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

Imagine que la version de toi dans un an vient te délivrer un message :

Pour cette année je me souhaite :

Exercice de manifestation

Demandes et tu recevras

Quelques règles :

- Sois précise, ce que tu veux vraiment au fond de toi, et donner autant de détails que possible sur tes rêves
- Sois convaincue à 1000% que tu mérites ce que tu manifestes, que tu es capable de l'attirer à toi et de le recevoir
- Parle à la 1ere personne comme tu écrivais une lettre au père Noël
- Oser rêver grand et souhaiter le meilleur pour toi-même

Ce que je manifeste pour 2024 :

Je fais confiance à l'Univers pour m'apporter tout ce qui sera nécessaire