

Le guide pour faire le bilan de son année

Nom de l'année : _____ !

"Le bilan annuel est le miroir de notre parcours, on peut y voir où nous étions, où nous sommes, et ce que nous voulons être."

Robin Noiret

Etape 1 - Rétrospective

Hop, on replonge dans tes moments forts, les moments difficiles, et les leçons apprises de l'année passée ! Let's do it !

- Quels ont été les moments de **fiereté** et de joie ?
- Quels ont été les moments **difficiles** ?
- Quelles ont été les **leçons apprises** sur toi même, sur les autres et sur ton environnement ?

Moments forts

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Moments difficiles

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Leçons apprises

1. _____

2. _____

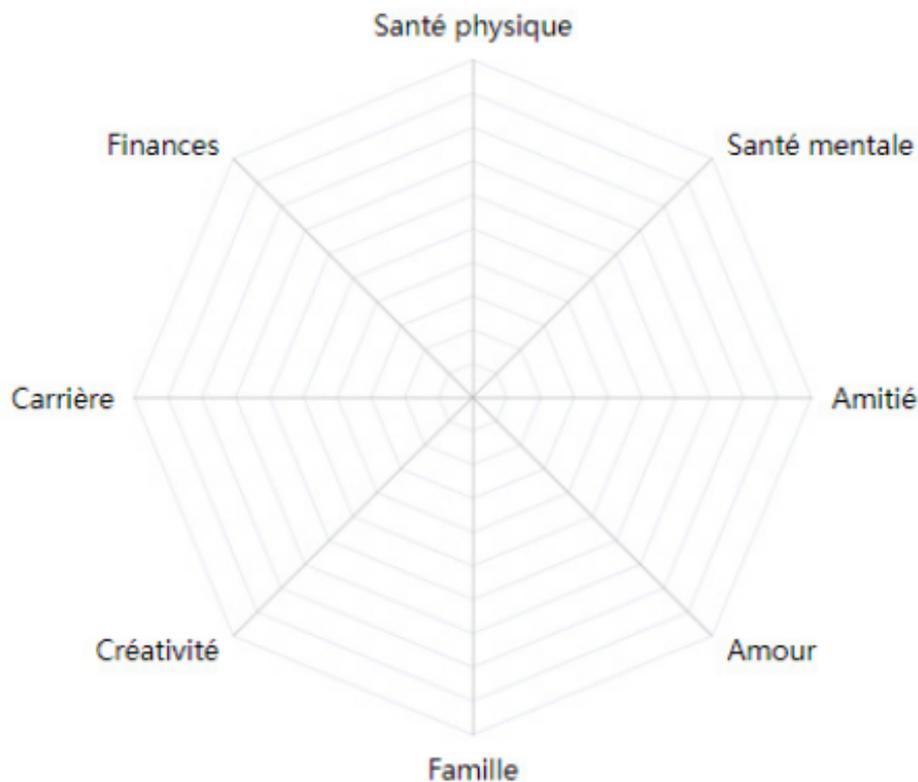
3. _____

4. _____

5. _____

Étape 2 - Introspection

Sur une échelle de 0 à 10, **évalue** différents aspects de ta vie : santé mentale, amour, famille, et plus encore. Pas de pression, juste une petite pause pour se connecter vraiment à toi-même. **Ready** for it ?



Notes : _____

Étape 3 - Projection

On se **projette** vers le futur ! Prends quelques instants pour lister les actions que tu veux concrétiser dans l'année à venir. Quelles étapes veux-tu franchir pour atteindre tes trois **objectifs** principaux ? Ready to turn those **dreams** into reality ?

Ce que je veux faire cette année



Moments forts
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Moments forts
1. _____
2. _____
3. _____



Transformation en 3 objectifs SMART

- Spécifique
- Mesurable
- Ambitieux
- Réaliste
- Temporellement défini

À travers ce bilan, tu as pris le temps de revisiter les hauts et les bas de ton année passée et de tracer l'esquisse de l'année à venir.

Souviens-toi que chaque choix, chaque moment, et chaque rêve !

J'espère que ce template t'as plu et que tu l'utiliseras comme base chaque année.

"Le bonheur est un état d'esprit. Il s'agit de la façon dont vous regardez les choses."
Walt Disney