



Rituels pour la Nouvelle Année

INTROSPECTION & INTENTIONS





Rituels pour la Nouvelle Année

INTROSPECTION & INTENTIONS

Un guide simple en 3 étapes pour faire un bilan personnel de l'année passée, créer vos intentions, les transformer en priorités & les concrétiser !



1. INTROSPECTION

Faites le point, repensez à vos meilleurs moments de l'année, vos accomplissements, et notez aussi vos flops, les moments que vous avez détesté, raté ou subi.

MON TOP 5 DE L'ANNEE

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....

MON FLOP 5 DE L'ANNEE

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....



Rituels pour la Nouvelle Année

INTROSPECTION & INTENTIONS



2. INTENTIONS

Notes vos envies en fonction des différentes catégories de vie et déterminez celles que vous souhaitez vraiment voir se réaliser ! Vous apprenez à prioriser :)

*Pour ceux qui ont peur de se lancer et de choisir (Hou, un mot qui fait peur !) : Fermez les yeux faites le vide dans votre esprit & notes la première envie qui vient. Il faut faire confiance en sa spontanéité !

VIE PRO le boulot !

1.
2.
3.
4.
5.



Voici votre priorité number One !



VIE PERSO

mon bien-être, mes loisirs, mes émotions

1.
2.
3.
4.
5.



Voici votre priorité number One !



VIE RELATIONNELLE ma famille, mes amis

1.
2.
3.
4.
5.



Voici votre priorité number One !



VIE QUOTIDIENNE maison, organisation, finances

1.
2.
3.
4.
5.



Voici votre priorité number One !





Rituels pour la Nouvelle Année

INTROSPECTION & INTENTIONS



3. CONCRETISATION

Je crée mon plan d'action simple pour concrétiser chacune de mes intentions. Mon intention devient concrète en établissant une liste de démarches & actions à accomplir pour la réaliser.

Attention, le chemin peut parfois être long, faites étape par étape, petit à petit !

VIE PRO le boulot !

INTENTION :

COMMENT ? *Démarches ou actions à accomplir*

.....

.....

.....

.....

.....

C'EST PARTI ! *Je note ici quand je souhaite commencer ou le jour du RDV si c'est un one shot !*

.....

.....

RYTHME : *Je note ici à quel rythme je m'y mets ! Attention à ne pas voir trop grand tout de suite, allez-y pas à pas !*

.....

.....

.....

BILAN
à la fin du 1er mois



.....

.....

.....

VIE PERSO

mon bien-être, mes loisirs, mes émotions

INTENTION :

COMMENT ? *Démarches ou actions à accomplir*

.....

.....

.....

.....

.....

C'EST PARTI ! *Je note ici quand je souhaite commencer ou le jour du RDV si c'est un one shot !*

.....

.....

RYTHME : *Je note ici à quel rythme je m'y mets ! Attention à ne pas voir trop grand tout de suite, allez-y pas à pas !*

.....

.....

.....

BILAN
à la fin du 1er mois



.....

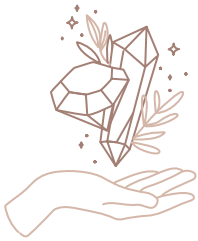
.....

.....



Rituels pour la Nouvelle Année

INTROSPECTION & INTENTIONS



Je crée mon plan d'action simple pour concrétiser chacune de mes intentions.
Mon intention devient concrète en établissant une liste de démarches & actions à accomplir pour la réaliser.
Attention, le chemin peut parfois être long, faites étape par étape, petit à petit !

VIE RELATIONNELLE ma famille, mes amis

INTENTION :

COMMENT ? *Démarches ou actions à accomplir*

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

C'EST PARTI ! *Je note ici quand je souhaite commencer ou le jour du RDV
si c'est un one shot !*

.....
.....

RYTHME : *Je note ici à quel rythme je m'y mets ! Attention à ne pas voir trop
grand tout de suite, allez-y pas à pas !*

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

VIE QUOTIDIENNE maison, organisation, finances

INTENTION :

COMMENT ? *Démarches ou actions à accomplir*

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

C'EST PARTI ! *Je note ici quand je souhaite commencer ou le jour du RDV
si c'est un one shot !*

.....
.....

RYTHME : *Je note ici à quel rythme je m'y mets ! Attention à ne pas voir trop
grand tout de suite, allez-y pas à pas !*

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

BILAN à la fin du 1er mois



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

BILAN à la fin du 1er mois



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



Rituels pour la Nouvelle Année

MANTRA



Note le Mantra qui te boostera pour réaliser tes envies !
N'hésites pas à le relire encore et encore...