



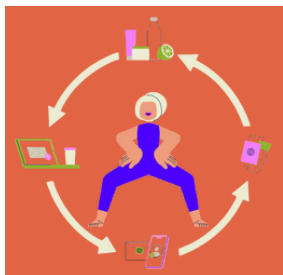
RETROSPECTIVES 2024

Équilibrer vos Sphères de Vie

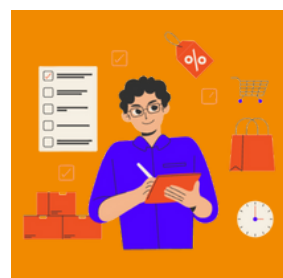




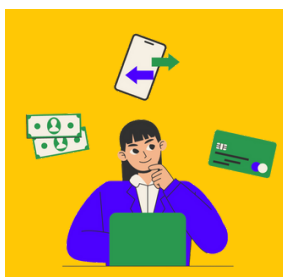
LES SPHÈRES DE LA VIE



**SPHÈRE
PERSONNELLE**



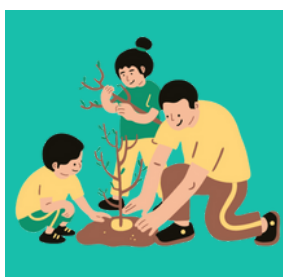
**SPHÈRE
PROFESSIONNELLE**



**SPHÈRE
FINANCIÈRE**



**SPHÈRE
RELATIONNELLE**



**SPHÈRE
SOCIALE**



**SPHÈRE
LOISIRS**

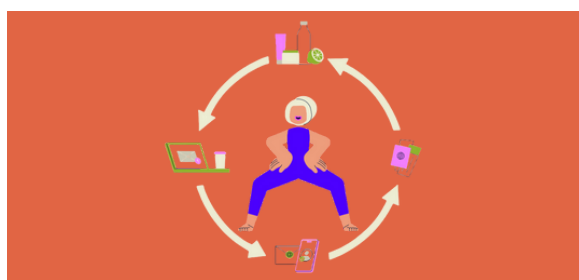


**SPHÈRE
ENVIRONNEMENTALE**



EXPLORATIONS DE 2024

SPHÈRE PERSONNELLE



Boussole interne

Bien être :

- Emotionnel
- Mental
- Physique

Développement personnel :

- Apprentissage
- Valeurs
- Epanouissement interne



Bien être :

- Emotionnel
- Mental
- Physique

Développement personnel :

- Apprentissage
- Valeurs
- Epanouissement interne

- Quels moments de cette année vous ont apporté le plus de joie ou de fierté ?
- Quelles réalisations ou expériences vous ont marqué positivement ?
- Quels objectifs atteints ou progrès accomplis vous ont rendu satisfait ?

Pour moi... Mes fiertés sont:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Bien être :

- ## Développement personnel :

- Tes flops sur 2024:*

- Pour moi... Mes flops sont:*

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



wish list

SPHÈRE PERSONNELLE

Ce que je veux changer et voir évoluer sur 2025 :

Dans ma sphère perso, ma WishList, est:



Ce que je garde et vais continuer de cultiver :

-
-
-
-
-

Ce que je jette :

-
-
-
-
-



Ce sur lequel je ne lâche rien :

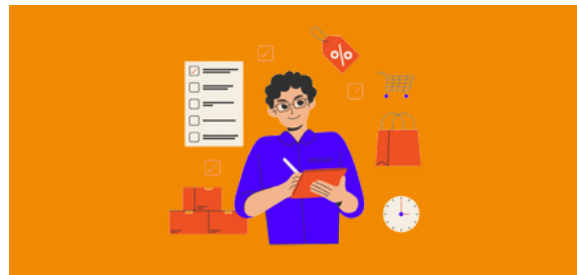
-
-
-
-
-





EXPLORATIONS DE 2024

SPHÈRE PROFESSIONNELLE



Environnement

- Votre entreprise
- Votre mission
- Votre évolution
- Votre environnement de travail

Relation :

- Collègue
- Boss
- Manager
- Clients



- Votre entreprise
- Votre mission
- Votre évolution
- Votre environnement de travail

- Collègue
- Boss
- Manager
- Clients

- Quels moments de cette année vous ont apporté le plus de joie ou de fierté ?
- Quelles réalisations ou expériences vous ont marqué positivement ?
- Quels objectifs atteints ou progrès accomplis vous ont rendu satisfait ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



- Votre entreprise
- Votre mission
- Votre évolution
- Votre environnement de travail

- Collègue
- Boss
- Manager
- Clients

- Quelles expériences ou projets n'ont pas abouti comme prévu cette année ?
- Quels obstacles ou défis ont été particulièrement difficiles à surmonter ?
- Y a-t-il des choix ou des comportements que vous regrettez ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



wish list

SPHÈRE PROFESSIONNELLE

Ce que je veux changer et voir évoluer sur 2025 :

Dans ma sphère pro, ma WishList, est:



Ce que je garde et vais continuer de cultiver :

-
-
-
-
-

Ce que je jette :

-
-
-
-
-



Ce sur lequel je ne lâche rien :

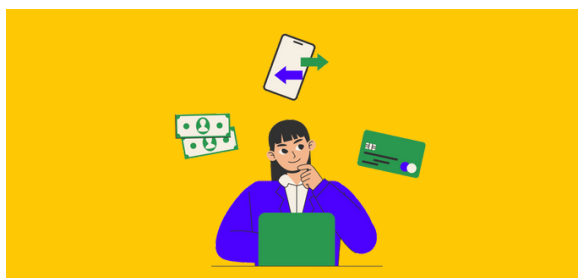
-
-
-
-
-





EXPLORATIONS DE 2024

SPHÈRE FINANCIÈRE



Moyens

- Vos revenus
- Votre épargne
- Vos investissements
- Vos crédits



- Vos revenus
- Votre épargne
- Vos investissements
- Vos crédits

- Quels moments de cette année vous ont apporté le plus de joie ou de fierté ?
- Quelles réalisations ou expériences vous ont marqué positivement ?
- Quels objectifs atteints ou progrès accomplis vous ont rendu satisfait ?

Pour moi... Mes fiertés sont:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



- Vos revenus
- Votre épargne
- Vos investissements
- Vos crédits

- Quelles expériences ou projets n'ont pas abouti comme prévu cette année ?
- Quels obstacles ou défis ont été particulièrement difficiles à surmonter ?
- Y a-t-il des choix ou des comportements que vous regrettez ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



wish list

SPHÈRE FINANCIÈRE

Ce que je veux changer et voir évoluer sur 2025 :

Dans ma sphère financière, ma WishList, est:



Ce que je garde et vais continuer de cultiver :

-
-
-
-
-

Ce que je jette :

-
-
-
-
-



Ce sur lequel je ne lâche rien :

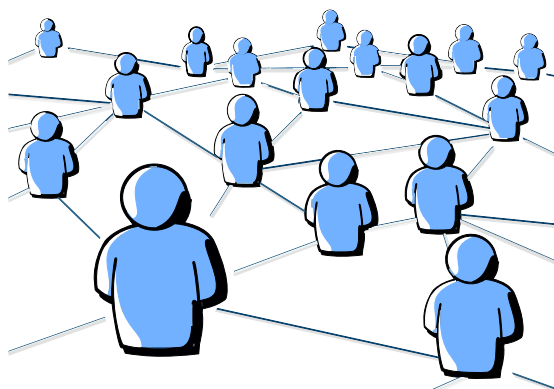
-
-
-
-
-





EXPLORATIONS DE 2024

SPHÈRE RELATIONNELLE



Réseaux

- Le couple
- La famille
- Les amis
- Les partenaires



- **Le couple**
- **La famille**
- **Les amis**
- **Les partenaires**

- Quels moments de cette année vous ont apporté le plus de joie ou de fierté ?
- Quelles réalisations ou expériences vous ont marqué positivement ?
- Quels objectifs atteints ou progrès accomplis vous ont rendu satisfait ?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



- **Le couple**
- **La famille**
- **Les amis**
- **Les partenaires**

- Quelles expériences ou projets n'ont pas abouti comme prévu cette année ?
- Quels obstacles ou défis ont été particulièrement difficiles à surmonter ?
- Y a-t-il des choix ou des comportements que vous regrettez ?

Pour moi... Mes flops sont:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



wish list

SPHÈRE RELATIONNELLE

Ce que je veux changer et voir évoluer sur 2025 :

Dans ma sphère relationnelle, ma WishList, est:



Ce que je garde et vais continuer de cultiver :

-
-
-
-
-

Ce que je jette :

-
-
-
-
-



Ce sur lequel je ne lâche rien :

-
-
-
-
-





EXPLORATIONS DE 2024

SPHÈRE SOCIALE



Les engagements

- Bénévolat
- Action collective
- Engagement (quartier, paroisse...)



- **Bénévolat**
- **Action collective**
- **Engagement (quartier, paroisse...)**

- Quels moments de cette année vous ont apporté le plus de joie ou de fierté ?
- Quelles réalisations ou expériences vous ont marqué positivement ?
- Quels objectifs atteints ou progrès accomplis vous ont rendu satisfait ?

Pour moi... Mes fiertés sont:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



- **Bénévolat**
- **Action collective**
- **Engagement (quartier, paroisse...)**

- Quelles expériences ou projets n'ont pas abouti comme prévu cette année ?
- Quels obstacles ou défis ont été particulièrement difficiles à surmonter ?
- Y a-t-il des choix ou des comportements que vous regrettez ?

Pour moi... Mes flops sont:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



wish list

SPHÈRE SOCIALE

Ce que je veux changer et voir évoluer sur 2025 :

Dans ma sphère sociale, ma WishList, est:



Ce que je garde et vais continuer de cultiver :

-
-
-
-
-

Ce que je jette :

-
-
-
-
-



Ce sur lequel je ne lâche rien :

-
-
-
-
-





EXPLORATIONS DE 2024

SPHÈRE LOISIRS



Ressourcement

- Type de loisir
- Quelle passion
- Activité
- Créative divertissement



- Type de loisir
- Quelle passion
- Activité
- Créative divertissement

- Quels moments de cette année vous ont apporté le plus de joie ou de fierté ?
- Quelles réalisations ou expériences vous ont marqué positivement ?
- Quels objectifs atteints ou progrès accomplis vous ont rendu satisfait ?

Pour moi... Mes fiertés sont:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



- Type de loisir
- Quelle passion
- Activité
- Créative divertissement

- Quelles expériences ou projets n'ont pas abouti comme prévu cette année ?
- Quels obstacles ou défis ont été particulièrement difficiles à surmonter ?
- Y a-t-il des choix ou des comportements que vous regrettez ?

Pour moi... Mes flops sont:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



wish list

SPHÈRE LOISIRS

Ce que je veux changer et voir évoluer sur 2025 :

Dans ma sphère loisirs, ma WishList, est:



Ce que je garde et vais continuer de cultiver :

-
-
-
-
-

Ce que je jette :

-
-
-
-
-



Ce sur lequel je ne lâche rien :

-
-
-
-
-





EXPLORATIONS DE 2024

SPHÈRE ENVIRONNEMENTALE



Environnement

Cadre de vie :

- Maison
- Appartement
- Ville
- Environnement naturel

Écologie :

- Satisfaction
- Pratique
- Frustration



Cadre de vie :

- ## Écologie :

- Pour moi... Mes fiertés sont:*

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Cadre de vie :

- ## Écologie :

- Pour moi... Mes flops sont:*



wish list

SPHÈRE ENVIRONNEMENTALE

Ce que je veux changer et voir évoluer sur 2025 :

Dans ma sphère environnementale, ma WishList, est:



Ce que je garde et vais continuer de cultiver :

-
-
-
-
-

Ce que je jette :

-
-
-
-
-



Ce sur lequel je ne lâche rien :

-
-
-
-
-

