



CONCEVOIR UN PLAN DE VIE

Avoir un plan de vie vous apporte concentration, détermination et espoir. Travailler sur les objectifs de votre plan de vie - même un petit peu chaque jour - vous apporte de la joie lorsque vous voyez la vie dont vous rêvez devenir votre réalité.

Utilisez ce formulaire pour élaborer un plan pour la vie que vous désirez réellement.

Amélioration personnelle

Êtes-vous fier d'être vous-même?

Avez-vous les traits de caractère que vous admirez ?

Si vous voulez travailler pour renforcer votre personnage de quelque manière que ce soit, écrivez précisément ce que vous voulez changer :



Étapes pour atteindre ces objectifs :

1. _____
2. _____
3. _____

Santé

Comment est votre état de santé ?

Êtes-vous dans la condition physique dans laquelle vous souhaiteriez être ?

Ressemblez-vous à ce que vous pensiez à ce stade de la vie ?

Êtes-vous satisfait de la façon dont vous prenez soin de vous ?

Êtes-vous aussi actif physiquement que vous le souhaitez ?

Comment gérez-vous les situations émotionnellement difficiles ?

Aimeriez-vous résoudre les anciens problèmes psychologiques, mais vous n'avez tout simplement pas réussi à le faire ?



En cas d'échéance, quels changements souhaitez-vous apporter à votre santé physique?

Les étapes que vous allez suivre pour accomplir ces changements:

1. _____
2. _____
3. _____

Que voulez-vous concernant votre santé émotionnelle?

Les étapes que vous suivrez pour atteindre vos objectifs relatifs à votre santé émotionnelle :

1. _____
2. _____
3. _____



Amour, relations et famille;

Si vous êtes dans une relation spéciale, en êtes-vous heureux?

Répond-t-elle à vos besoins émotionnels ?

Êtes-vous heureux dans votre situation familiale ?

Fournissez-vous le type d'éducation parentale que vous avez toujours cru que vous feriez ?

Passez-vous suffisamment de temps de qualité avec votre famille ?

Si vous avez une relation amoureuse, voulez-vous changer quelque chose à ce sujet ? Si oui, quoi ?

Les étapes à suivre pour obtenir ce que vous souhaitez en matière de la relation amoureuse

1.

2.

3.

4.

Avez-vous ou voulez-vous une famille ?



Quels changements, le cas échéant, souhaitez-vous apporter à votre situation et à celle de votre famille ?

Les mesures que vous prendrez pour réaliser ce que vous voulez en ce qui concerne votre famille:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Amis

Chosiriez-vous à nouveau vos amis actuels ? _____

Êtes-vous satisfait de tout ce qui a un rapport avec vos amis ? Ecrivez ici tout ce que vous aimeriez changer concernant vos amitiés.



Comment allez-vous réaliser ces changements? Les étapes que vous suivrez pour réaliser ce que vous voulez en rapport avec vos amitiés :

1. _____
2. _____
3. _____

Votre domicile

Vivez-vous à l'endroit que vous souhaitez?

Habitez-vous dans le type de logement (appartement, maison ou condo) que vous désirez ?

Votre maison reflète-t-elle qui vous êtes et ce que vous préférez comme vous le souhaitez?

Votre lieu de résidence souhaité est:

Type de résidence souhaité:

Les modifications que vous souhaitez apporter à l'intérieur de votre maison, telles que la disposition des pièces et l'utilisation de l'espace :

Les étapes à suivre pour obtenir ce que vous voulez concernant votre domicile :

1. _____
2. _____



3. _____
4. _____
5. _____

Carrière et travail

La carrière que vous exercez actuellement est-elle le type d'emploi et de travail pour lequel vous opteriez _____

Avez-vous un plan clair pour l'avenir de votre carrière ? _____

Souhaitez-vous changer quelque chose dans votre carrière ou votre travail ?

Les étapes que vous prendrez pour réaliser ces changements liés à votre travail:

1. _____
2. _____
3. _____

Loisirs et activités

Comment occupez-vous votre temps libre ?



Faites-vous des activités qui vous intéressent, qui vous passionnent ou que vous avez hâte de faire la prochaine fois?

Décrivez les changements que vous souhaitez apporter concernant les loisirs et les activités:

Les étapes à suivre pour atteindre vos objectifs en matière de loisirs et d'activités :

1.

2.

3.

Poursuites intellectuelles et culturelles

Suivez-vous les sujets intellectuels et les événements culturels qui vous intéressent ?

Souhaitez-vous poursuivre d'autres activités intellectuelles et culturelles? Quoi ?



Les Étapes pour développer davantage d'activités intellectuelles et culturelles:

1. _____
2. _____
3. _____

Développement spirituel

Ressentez-vous le besoin de plus de paix et d'illumination spirituelle?

Les Étapes à suivre pour trouver un plus grand accomplissement spirituel:

1. _____
2. _____
3. _____

Que pensez-vous du plan de vie que vous venez de créer ? Avez-vous inclus tout ce que vous voulez vraiment dans la vie ?