



Sylvie Langel

Réinventez-vous en 2024
Atelier d'introspection et d'action

Bilan - Réflexion - Action
Des questions pour une Vie Consciente et Épanouie



Ces questions sont une excellente opportunité pour reconnaître tes réussites, apprendre de tes expériences et planifier ton chemin vers un avenir encore plus brillant !

Prendre un moment chaque année pour faire le point est crucial pour avancer dans la vie avec conscience et ferme intention. C'est le temps de tirer des leçons de l'année écoulée, de renforcer ce qui a bien fonctionné, de laisser derrière ce qui ne sert plus et d'identifier ce qui est important pour soi.

Je t'invite à te plonger dans une introspection profonde avec les questions suivantes. Prends ton agenda, parcours les mois écoulés et rappelle-toi ce que tu as vécu !

1. Quels étaient mes buts, projets et intentions en début d'année dernière ?
2. Quels rêves ou projets ai-je réalisés cette année ?
3. Qu'est-ce que j'ai le plus apprécié cette année ?
4. De quoi suis-je le plus fier/ la plus fière ?
5. Quelles sont les forces, les compétences et les talents que j'ai découverts en moi ?
6. Quelle expérience inédite j'ai fait pour la première fois et quels en ont été les fruits ?
7. Quelles ont été les rencontres importantes pour moi ? Quels en sont les apports bénéfiques ?
8. Pour quelles raisons et pour quelles personnes suis-je le/la plus reconnaissant (e) cette année ?

Réflexion - Introspection

Pour aller encore plus loin !

- A. Qu'est-ce qui a changé dans mon environnement ? En quoi c'est différent ? En quoi suis-je différent (e) par rapport au 1er janvier dernier ? (Déménagement ? Séparation ? Lieu de vie, lieux de travail ? Etc.

- B. Qu'est-ce qui a changé dans mes comportements ? Ce que je fais maintenant, que je ne faisais pas avant ? Quelles sont mes nouvelles habitudes positives ? Quelles sont les habitudes néfastes que je veux abandonner ?

- C. Qu'est-ce qui a changé dans mes capacités ? De quoi je suis capable maintenant, que je n'étais pas l'année dernière ?

- D. Qu'est-ce qui a changé dans mes croyances ? Et dans mes valeurs ? Qu'est-ce que je me dis ou me raconte comme histoire aujourd'hui ?

- E. Qu'est-ce qui a changé dans mon identité ? Dans mon « je suis » ? « Je suis qui aujourd'hui ? »

- F. Quelle est ma Mission personnelle ? À quoi je me sens relié (e) ou connecté (e) de plus grand que moi ? Le sens, un idéal, une raison d'être ?

Les leçons apprises

1. Qu'est-ce que j'ai appris des défis et obstacles dépassés ?
2. Si je n'ai pas surmonté certains défis, pour quelles raisons et quels enseignements puis-je en tirer ?
3. Si je pouvais changer quelque chose de l'année écoulée, que serait-ce et pourquoi ?
4. Qu'est-ce que j'ai appris cette année en dehors des défis ? En quoi suis-je différent (e) ?
5. Si je devais retenir un seul élément de mon année, ce serait lequel ?
6. Quelle est ma grande leçon apprise de l'année écoulée ?
7. **Quelles sont les personnes qui m'ont le plus témoigné d'amour en 2023 ?**
8. **Quelles sont les personnes qui m'ont permis de grandir ?**
9. **Quelles sont les activités professionnelles les plus nourrissantes en énergie ?**

Ta singularité ?

1 - A quoi penses-tu le plus souvent ?

- A quoi consacres-tu du temps ? (Même des choses simples comme le jardinage, le maquillage, le bricolage, les jeux, les films, les potins, etc.).
- Quels sont les sujets de conversation que tu aimes particulièrement ?
- Qu'est-ce que tu as imaginé comme but par le passé ? Dans quoi as-tu fait des progrès ?
- Quelles sont tes cinq ressources / qualités principales ? Ou encore tes cinq talents principaux ?

2 - Quelles sont les choses que, lorsque tu les fais, tu ne vois pas le temps qui passe ? Qu'est-ce que tu fais ? De quoi parles-tu ? Qu'est-ce que tu apprends ?

3 - Quelles sont les cinq personnes les plus inspirantes et qui te font grandir, et que tu vas choisir de côtoyer en 2024 ?

4 - Quelles sont les choses que, lorsque tu les fais, « tu t'aimes toi » ?

5 - Quelles sont les choses que, lorsque tu les fais, tu te sens en joie ?

6 - A quoi jouais tu enfant ? (Ce que tu aimais faire, ce à quoi tu aimais jouer, est une piste pour découvrir ton chemin de vie et tes valeurs profondes).

Mes Désirs et mes aspirations 2024

Liste tout ce qui te vient l'esprit ! Même dans le désordre...

Ce que je veux ressentir ? Comme sentiments ? Émotions ? Sensations ?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Qu'est-ce que j'ai envie d'apprendre ?

Dans quel domaine de ma vie, je désire devenir un maître, qu'est-ce que je désire maîtriser ?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Quelles sont mes intentions ? Sur quoi j'ai envie de porter toute mon attention ?
Et pourquoi ?

-
-
-
-
-
-
-
-

Récapitulatif bilan, leçons et désirs !

Question 1

Quels sont les moments forts de 2023 ? Positifs et négatifs ?

Utiliser le calendrier/ l'agenda / les photos / ou encore penser par saison ou trimestre est un bon moyen de se souvenir. Les moments d'apprentissage, une vidéo, un livre, un moment dur, une épreuve, les rencontres, etc.

- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -

Question 2

Qu'est-ce que j'ai envie de garder qui a fonctionné en 2023 ? Quelles habitudes ?

Ce que j'ai compris ?

- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -

Question 3

Concrètement, qu'est-ce que je veux démarrer ?

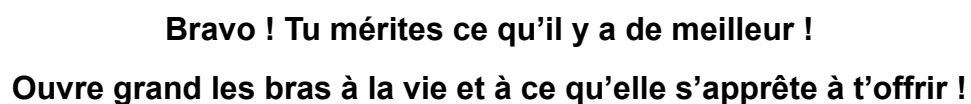
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -

Plan d'action

**Quelles sont tes 5 priorités et fermes intentions pour 2024 ?
(Celles que, si tu ne le fais pas, tu vas recommencer encore et encore ce que tu ne veux plus, et qui vont te faire souffrir !**

Arrêter	Continuer	Démarrer
Quelles sont les choses que je veux arrêter et ne pas prendre en 2024	Qu'est-ce que je veux continuer à faire l'année prochaine ?	Qu'est-ce que je veux commencer à démarrer, commencer à faire au cours de l'année à venir et qui me tient vraiment à coeur

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.



Tel - 06 07 17 54 35