



---

Posez vos intentions pour l'année qui vient

---

# LE MOT DE VOTRE ANNÉE





## BILAN DE L'ANNÉE PASSÉE

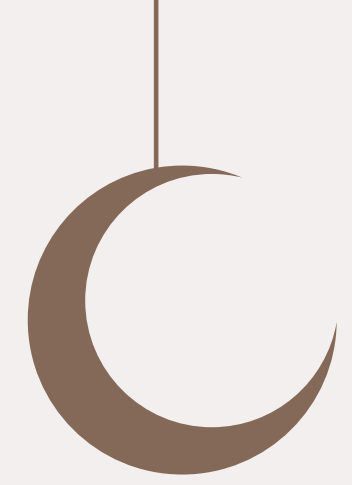
*La conscience c'est la première étape pour le changement. Je vous propose donc pour commencer, de faire le bilan de l'année qui vient de s'écouler.*

Choisissez un mot pour décrire l'année qui vient de s'écouler

Ce mot est-il cohérent avec le mot de l'année que vous aviez choisi (si vous en aviez un) ? Pourquoi ?

Quel a été le moment le plus difficile de votre année ?

Que pourriez-vous faire pour que cette expérience inconfortable ne se présente pas à nouveau ?



Quelle est la plus grande leçon de l'année pour vous ?



Quel a été le moment le plus heureux de votre année ?

Sur quoi décidez-vous de lâcher prise ?  
Qu'est-ce que vous aimeriez sortir de votre sac à dos  
pour démarrer cette nouvelle année plus légère ?





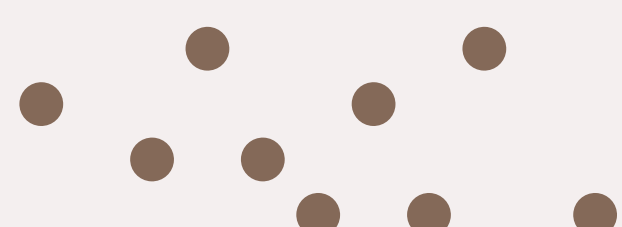
## PROJECTIONS POUR L'ANNÉE

*Ce sont nos intentions qui guident nos actions,  
Je vous invite donc à réfléchir à quoi vous aimeriez  
que cette nouvelle année ressemble*

Qu'est-ce qui, à la fin de l'année, vous ferait dire :  
"Ça a été une belle année" ?

A quoi ressemble une journée idéale pour vous ?

Quels sont les 3 projets que vous aimeriez mener à bien  
cette année ? Pourquoi est-ce important pour vous ?



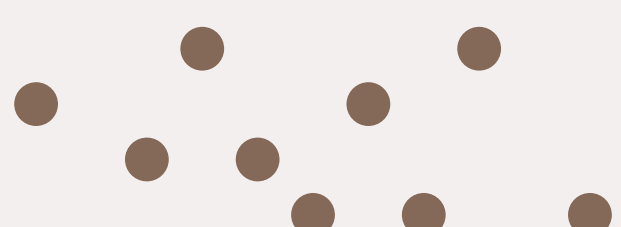


De quelles façons voulez-vous prendre soin de vous cette année ? (3 réponses)

De quelles façons voulez-vous prendre soin de vos proches cette année ? (3 réponses)

Quel est le mot de votre année ?

Comment voulez-vous incarner ce mot dans votre vie ?





# MOODBOARD

*Prenez un petit moment pour illustrer les intentions qui se cachent derrière votre mot de l'année*

