

# Bienvenue dans votre Bilan Annuel

Ce guide a été conçu pour vous accompagner dans une démarche d'introspection bienveillante. Il vous invite à faire le point sur l'année écoulée et à définir vos intentions pour l'année à venir.

Prendre ce temps pour soi permet de reconnaître ses réussites, ses apprentissages, ses défis et ses aspirations, afin de créer une année alignée avec vos valeurs et vos besoins.

## Pourquoi faire ce bilan?

- Pour prendre conscience de vos expériences et de vos progrès.
- Pour clarifier vos priorités et vos objectifs pour la prochaine année.
- Pour cultiver la gratitude et l'intention dans votre vie personnelle et professionnelle.

## Structure du document

Ce guide est organisé en **deux volets complémentaires** :

1. Le bilan de l'année écoulée
2. La projection vers l'année à venir

Chaque partie vous invite à réfléchir à vos différentes sphères de vie et à répondre à des questions d'introspection pour aller plus loin dans votre réflexion.

Ce guide est un point de départ pour la planification de votre prochaine année, afin de créer une année alignée avec vos valeurs, vos besoins et vos aspirations.

## Comment utiliser ce document?

- Choisissez un moment calme, sans distraction, pour vous concentrer pleinement.
- Répondez avec honnêteté et bienveillance : il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses.
- Prenez votre temps : vous pouvez compléter le bilan en une ou plusieurs séances.
- Écrivez librement : laissez émerger vos idées, vos émotions et vos réflexions.



# Bilan Annuel

Année 

Prenez le temps de réfléchir et d'écrire vos observations dans la section prévue pour chacune des sphères.

Cette étape vous aidera à donner une note qui reflète réellement votre vécu, vos satisfactions et vos besoins pour l'année écoulée.

Attribuez une cote de 1 à 10 pour chaque sphère, où 1 signifie "insatisfaction totale" et 10 signifie "pleine satisfaction", en fonction de votre expérience de l'année écoulée.



Santé

---

---

---

Amour et couple

---

---

---

Loisirs et plaisirs

---

---

---

Carrière et travail

---

---

---

Finance

---

---

---

---

---

Dév. perso et spiritualité

---

---

---

---

---

Famille et vie sociale

---

---

---

---

---

Environnement et lieu de vie

---

---

---

---

---



# Réflexions fin d'année

Année  
★ ★

Prenez un moment pour revisiter votre année. Répondez aux questions ci-dessous avant de passer à la planification de la prochaine année.

Ces réflexions vous aideront à reconnaître vos réussites, vos apprentissages et vos défis, afin de mieux orienter vos intentions pour l'avenir.

## 1. Quels sont mes trois plus beaux souvenirs de l'année?

---

---

---

## 2. Quels moments ou expériences m'ont apporté le plus de joie et de satisfaction?

---

---

---

## 3. Quels accomplissements me rendent fier/fière et reconnaissant(e)?

---

---

---

## 4. Quels défis ai-je relevés et quels moments ont été les plus exigeants pour moi cette année? Comment les ai-je traversés?

---

---

---

## 5. Qu'est-ce qui m'a déçu de moi cette année et qu'est-ce que cela m'a appris?

---

---

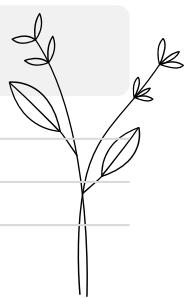
---

## 6. Qu'est-ce qui m'a manqué cette année et que j'aimerais intégrer dans la prochaine?

---

---

---



# Réflexions fin d'année

7. Quels apprentissages importants ai-je fait cette année (à propos de moi, de ma vie personnelle ou professionnelle)?

8. Quelles personnes ont été pour moi des sources de soutien ou d'inspiration?

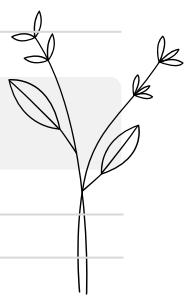
9. Quelles décisions ont marqué mon année et pourquoi étaient-elles importantes?

10. Quelles relations ont évolué (positivement ou négativement) et qu'est-ce que j'en retiens?

11. Quelles habitudes ou quels comportements m'ont aidé(e) à me sentir bien? Lesquels m'ont freiné(e)?

12. Quelles valeurs ont guidé mes choix cette année? Est-ce que je souhaite les conserver ou les ajuster?

13. Si je pouvais revivre cette année, qu'est-ce que je ferais différemment?



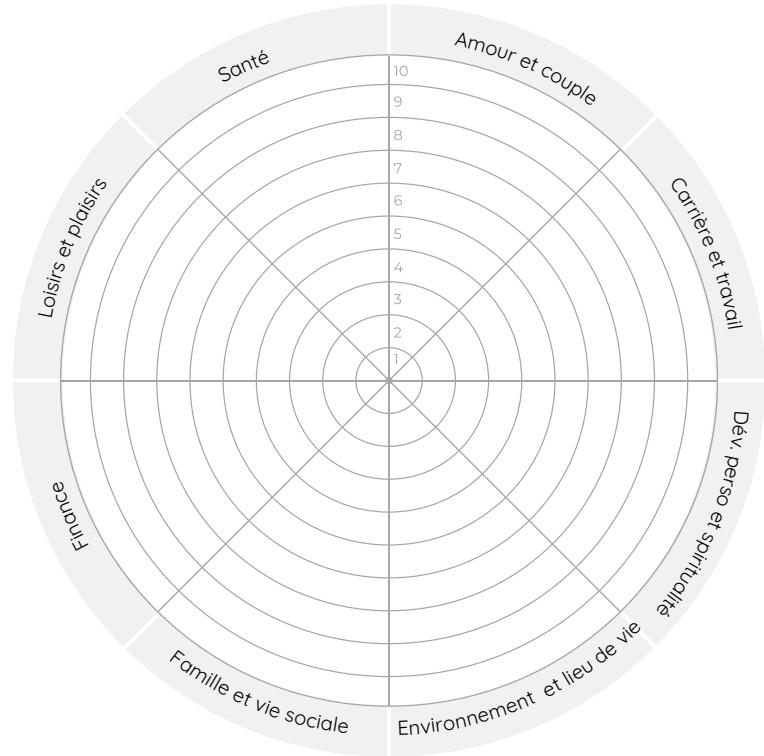
Année 

# Intentions pour la prochaine année

Prenez le temps de réfléchir et d'écrire vos intentions dans la section prévue pour chacune des sphères.

Cette étape vous aidera à clarifier vos priorités et à définir des actions alignées avec vos aspirations pour la prochaine année.

Attribuez une cote de 1 à 10 pour chaque sphère, où 1 signifie "priorité faible" et 10 signifie "priorité très élevée", en fonction de l'importance que vous souhaitez accorder à cette sphère dans l'année à venir.



Santé

---

---

---

Amour et couple

---

---

---

Loisirs et plaisirs

---

---

---

Carrière et travail

---

---

---

Finance

---

---

---

Dév. perso et spiritualité

---

---

---

Famille et vie sociale

---

---

---

Environnement et lieu de vie

---

---

---



# Intentions pour la prochaine année



Prenez un moment pour répondre aux questions suivantes avec honnêteté et précision. Elles sont conçues pour vous aider à clarifier vos aspirations, vos priorités et l'énergie que vous souhaitez investir dans la prochaine année.

Ne vous limitez pas : écrivez librement, en détail, et laissez émerger vos idées, vos émotions et vos objectifs. Ces réflexions seront la base pour définir des intentions alignées avec vos valeurs et vos besoins.

## 1. Quelles sont mes aspirations profondes pour la prochaine année ?

---

---

---

---

## 2. Quels sont les trois objectifs prioritaires que je souhaite atteindre ?

---

---

---

---

## 3. Quelles habitudes ou quels comportements dois-je adopter pour me rapprocher de ces objectifs ?

---

---

---

---

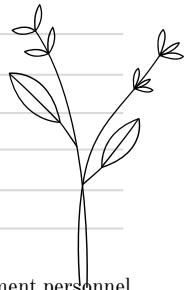
## 4. Quelles ressources (personnes, outils, formations) peuvent m'aider à réussir ?

---

---

---

---



# Intentions pour la prochaine année



5. Quels obstacles pourraient se présenter et comment puis-je m'y préparer?

---

---

---

---

6. Quelles émotions ou quels états d'esprit ai-je envie de cultiver cette année?

---

---

---

---

7. Si je me projette à la fin de l'année prochaine, qu'est-ce qui me rendrait fier/fière?

---

---

---

---

8. Quel mot ou phrase résume l'énergie que je veux mettre dans cette année?

---

---

---

---

Mon mot ou mantra pour l'année

