

MON BILAN 2016 et MES RESOLUTIONS 2017

A l'approche de la nouvelle année, alors qu'on est au plus bas des énergies et qu'on entame un nouveau cycle de croissance dès 22 décembre avec l'augmentation progressive de l'ensoleillement, c'est le moment idéal pour faire le bilan de l'année écoulée et de poser les jalons de notre avenir en 2017. Pour ce faire, je vous invite à vous aider de ce questionnaire et de l'exercice audio, si vous souhaitez approfondir votre réflexion.

EXERCICE 1 : Mon bilan 2016

1. Quelles sont les qualités personnelles et les points forts que j'ai pu mettre en avant en 2016 ?

2. Quelles sont mes réalisations et acquisitions importantes en 2016 ?

3. Quelles difficultés ai-je rencontré et dépassé en 2016 (conflits intérieurs, peurs, difficultés relationnelles, matérielles...) ?

4. Pour quelle raison suis-je vraiment fier de moi quand je repense à mon année 2016 ?

Et pour 2017...

EXERCICE 2 : Mes résolutions 2017

(Pour réaliser cet exercice à la façon d'une méditation, rendez-vous sur YouTube : Chaîne Ma pause sophro, vidéo « Méditation du coeur » et laissez-vous guider)

1. Quelles améliorations puis-je apporter à ma vie intérieure (rapport à moi-même) en 2017 ? Quel serait mon premier pas dans cette direction ?

2. Quelles améliorations puis-je apporter à mes relations (couple, famille, amis...) en 2017 ? Quel serait mon premier pas dans cette direction ?

3. Quelles améliorations puis-je apporter à ma vie professionnelle en 2017 ? Quel serait mon premier pas dans cette direction ?

4. Quelles améliorations puis-je apporter à ma vie matérielle en 2017 ? Quel serait mon premier pas dans cette direction ?

5. Qu'aimerais-je accomplir de grandiose en 2017 afin de pouvoir être fier de moi en fin d'année ? Quel serait mon premier pas dans cette direction ?
