

## MON BILAN 2018 et MES RESOLUTIONS 2019

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 2019. Pour ce faire, il vous suffit de réaliser les exercices ci-dessous.

### EXERCICE 1 : Mon bilan 2018

1. Quelles sont les qualités personnelles et les points forts que j'ai pu mettre en avant en 2018 ?

---

---

---

---

---

2. Quelles sont mes réalisations et acquisitions importantes en 2018 ?

---

---

---

---

---

3. Quelles difficultés ai-je rencontré et dépassé en 2018 (conflits intérieurs, peurs, difficultés relationnelles, matérielles...) ?

---

---

---

---

---

4. Pour quelle raison suis-je vraiment fier de moi quand je repense à mon année 2018 ?

---

---

---

---

---

Et pour 2019...

**EXERCICE 2 : Mes résolutions 2019**

*(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 aimerais-je apporter à ma vie intérieure (rapport à moi-même) en 2019 ?

---

---

---

---

---

---

2. Quelles améliorations aimerais-je apporter à mes relations (couple, famille, amis...) en 2019 ?

---

---

---

---

---

---

3. Quelles améliorations aimerais-je apporter à ma vie professionnelle en 2019 ?

---

---

---

---

---

---

4. Quelles améliorations aimerais-je apporter à ma vie matérielle en 2019 ?

---

---

---

---

---

---

5. Qu'aimerais-je accomplir de grandiose en 2019 afin de pouvoir être fier de moi en fin d'année ?

---

---

---

---

---

---