



Un moment d'arrêt pour clarifier d'où tu arrives (Bilan 2017) et vers où tu souhaites orienter ta trajectoire en 2018.

Je peux même t'accompagner: [jette un oeil à ce vidéo d'une durée de 1h00!](#)

Faire cet exercice **par écrit** en augmente les bénéfices.

Lire ses réponses à voix haute les augmente davantage et **les partager à une autre personne** encore plus!

- 1** COMPLÈTE LA PHRASE « *Je suis fier de...* » autant de fois que nécessaire.
De quoi es-tu fier en 2017? Généralement, il s'agit d'objectifs qu'on a poursuivis malgré les obstacles. Plus il y a eu d'obstacles, plus grande est notre fierté. Cet exercice fera grandir en toi ton sentiment de fierté.
- 2** COMPLÈTE LA PHRASE « *Merci la vie de...* » autant de fois que nécessaire.
De quoi as-tu envie de remercier la vie? Cet exercice te mettra en contact avec ton sentiment de gratitude. Tu verras, cet exercice fera aussi grandir en toi ce sentiment.
- 3** QU'AS-TU APPRIS EN 2017?
Plus tu as osé aller dans tes zones d'inconnu et d'inconfort, plus tu as appris! S'il te reste un sentiment d'échec sur un thème particulier en 2017, tu sais que de faire la liste de tes apprentissages transforme ce sentiment?
- 4** RETOUR DANS LE TEMPS : UN GRAND RENDEZ-VOUS AVEC TOI LE 1 JANVIER 2017!
Imagine-toi retourner dans le temps et aller à ta rencontre il y a près d'un an. Qu'as-tu à te dire? Vas à l'essentiel, imagine que tu n'as que 5 minutes pour cette rencontre importante!
- 5** LES DÉPARTEMENTS DE TA VIE : Personnelle, amoureuse, familiale, sociale et professionnelle.
(A) Pour chaque département, quel est ton plus beau souvenir? (B) Dessine une tarte où la grosseur de chaque pointe représente le temps que tu as consacré à chaque département. Ajoute une pointe intitulée « Tâches et obligations ». Es-tu satisfait(e) de la distribution de ta tarte 2017? Y a-t-il des pointes que tu souhaites agrandir en 2018? Si oui, laquelle es-tu prêt(e) à diminuer? (C) Pour chaque département, ressens-tu un manque de quoi que ce soit? Si oui, traduit: « J'ai besoin de plus de ... en 2018! » (D) À relire régulièrement en 2018!
- 6** POT DE GRATITUDE à ouvrir et lire le 31 décembre 2018!
Choisis-toi un récipient quelconque dans lequel tu déposeras chaque semaine de 2018, un papier sur lequel tu inscriras tes gratitudes de la semaine. Commence chaque phrase par « Merci la vie de... »
- 7** ZONES À EXPLORER EN 2018!
Identifie au moins une zone d'inconnu et d'inconfort que tu souhaites explorer davantage en 2018. Tu sais, oser l'inconnu et l'inconfort nous assure de demeurer en développement et de ne pas s'atrophier!
- 8** EN 2018: FAIRE MOINS DE CE QUI M'ÉTEINT ET PLUS DE CE QUI ME REND VIVANT(E)!
(A) Repense à ton année 2017 et tente d'identifier des activités qui t'éteignent. (B) Fais le même exercice pour identifier la liste d'activités qui te rendent plus vivant(e). En 2018, fais moins de (A) et plus de (B).
- 9** EN 2018: NOURRIR MES RÊVES ET MES ASPIRATIONS!
C'est ce qui fait la différence entre les humains vivants et les humains éteints! Identifie au moins un rêve ou une aspiration que tu souhaites réaliser en 2018. Passe plus de temps avec les humains qui poursuivent leurs rêves!
- 10** EN 2018: JE ME CHOISIS UNE MISSION ET LA POURSUIS!
C'est ce qui allume le feu sacré chez les humains! Tu sais que tu n'as qu'une vie et que cette vie va éventuellement se terminer? Qu'as-tu envie de faire de ta vie en 2018?