

Bilan personnel de l'année 2018

“Ton année au rythme des saisons”

As-tu été beaucoup malade, enrhumé durant cette année ?

Combien de fois as-tu contacté avec tes proches ?

En ressens-tu souvent le besoin ?

As-tu fait des folies en achetant sans compter ?

Qu'as-tu fais pour des inconnus?

C'est parti !



Hiver 2018

Janvier, février, mars

Domaines	Moments forts et positifs	Autres moments éprouvants
Travail/ Activités		
Amour		
Santé		
Économie		
Loisir/ Apprentissage		
Social/ Relationnel		



Printemps 2018

Avril, mai, juin

Domaines	Autres moments éprouvants	Autres moments éprouvants
Travail/ Activités		
Amour		
Santé		
Économie		
Loisir/ Apprentissage		
Social/ Relationnel		



Été 2018

Juillet, Août, Septembre

Domaines	Moments forts et positifs	Autres moments éprouvants
Travail/ Activités		
Amour		
Santé		
Économie		
Loisir/ Apprentissage		
Social/ Relationnel		



Automne 2018

Octobre, novembre, décembre

Domaines	Moments forts et positifs	Autres moments éprouvants
Travail/ Activités		
Amour		
Santé		
Économie		
Loisir/ Apprentissage		
Social/ Relationnel		



Après avoir revécu ces moments de vie,
Donne une note entre 1 et 10 à chaque domaine.
Ensuite, mets un symbole sur chaque domaine. Cela peut-être n'importe
quelle image, icône, etc.
C'est selon, comme tu le ressens et visionne-le
à chaque fois que tu en as besoin

Domaine	Note sur 10	Symbole représentatif
Professionnel	/10	
Amour	/10	
Santé	/10	
Social-relacionnel	/10	
Économique	/10	
loisir/apprentissage	/10	

Bien, alors
Es-tu satisfait(e) de cette année ?

Aimerais-tu changer quelque chose, si oui, dans quel domaine de ta vie ?

Dans quel domaine te sens-tu plus fort(e) ?

Si tu te voyais toi dans 15 ans, que te dirais-tu de changer maintenant ?



**« Aide-toi, toi-même : alors tout le monde t'aidera.
Principe de l'amour du prochain » Nietzsche**

