

**Cette année, je choisis de...**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**parce que...**

.....

.....

.....

.....

.....



# RÉTROSPECTIVE

Quelles sont les accomplissements (petits ou grands)  
de cette année dont vous pouvez vous féliciter ?

.....  
.....  
.....

Quels ont été les défis ? Qu'est-ce qui a été difficile ?

.....  
.....  
.....

Qu'avez vous appris ? Quels sont les enseignements de l'année ?

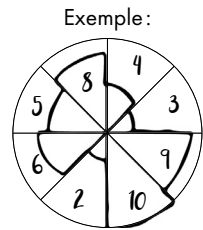
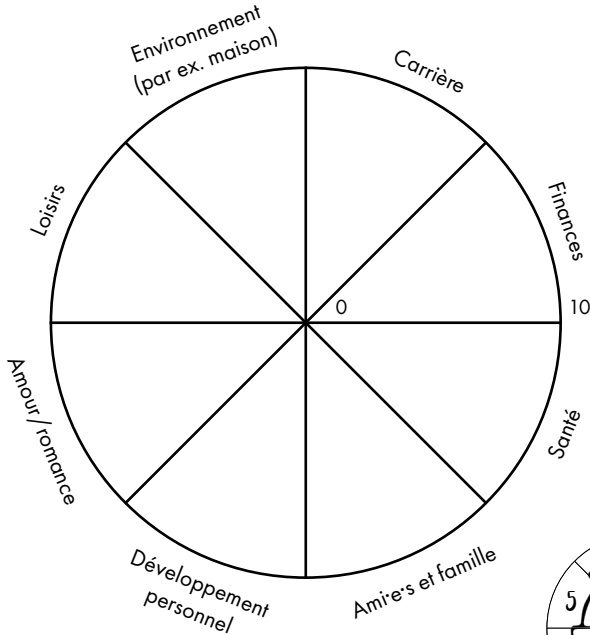
.....  
.....  
.....

Qui ont été les personnes qui vous ont soutenu·e cette année ?

.....  
.....  
.....

# ROUE DE LA VIE

Pour chaque secteur, évaluez spontanément sur une échelle de 1 à 10 votre degré de satisfaction actuelle. Reliez ensuite les secteurs par des arcs de cercle de façon à obtenir une roue.



Est-ce que votre roue est équilibrée? Quel secteur demande votre attention? (En sachant que tous les secteurs sont interconnectés et que lorsque vous portez de l'attention à l'un, tous les rayons en bénéficient!)

.....

.....

.....

# PERSPECTIVE

De quoi avez-vous envie pour la nouvelle année ? Quels sont vos projets ?

---

---

---

Que devrait-il s'être passé pour que cette année soit réussie ?

---

---

---

Quelles qualités, capacités, habitudes devriez-vous développer pour vous mettre sur la voie de la réussite ?

---

---

---

Qui sont les personnes qui formeront votre groupe de soutien ?

---

---

---