



BILAN : Faire le point sur ma vie et sur mon année 2023

La fin de l'année, et particulièrement le mois de décembre est un bon moment pour faire un bilan sur son année et plus largement un bilan sur sa vie de manière générale.

Ce document a pour but de vous aider à faire ce bilan avec vous-même, vous permettre une vision plus claire sur où vous en êtes actuellement, ce à quoi vous aspirez ainsi qu'une rétrospective sur l'année qui vient de s'écouler.

Dans ce bilan je vous propose de passer en revue les différents axes de votre vie et je vous encourage à parler à partir, non seulement de votre tête mais également à partir de votre cœur et de vos sensations physiques.

Tout au long de votre autoreflexion, je vous encourage à accueillir ce qui émerge en vous.

Certains événements, vécus ont peut-être été difficiles, souffrant, écrivez-le, reconnaissez-le. Poser les mots sur ces vécus, ces émotions, prenez le temps de sentir dans votre corps les sensations associées.

Lorsque c'est nécessaire prenez un peu plus de temps pour accueillir en vous les sensations liés à ces vécus.

Bien sûr cela peut-être aussi de la fierté, de la joie, de la gratitude de moments vécus ou réalisations accomplies. Je vous encourage à vous féliciter, peut-être même à décider de célébrer certains accomplissements, c'est important de marquer le coup ! Je vous invite à vous connecter avec la gratitude tout au long de ce moment réflexif que vous vous apprêtez à commencer :-)

Prévoyez un ou plusieurs « rendez-vous avec vous-même » pour faire ce bilan : un moment durant lequel vous ne serez pas interrompu et durant lequel vous pourrez vraiment prendre ce temps de réflexion pour vous-même. Je vous propose de prévoir 60 minutes pour vous pour réaliser ce bilan et je vous suggère d'imprimer ce document afin de pouvoir le remplir tranquillement sur papier.

Il se peut que vous ayez besoin de faire une pause pour réaliser la dernière partie de ce bilan ou de faire ce bilan en plusieurs jours. Si c'est le cas, prenez le temps de vous arrêter quand vous en avez besoin et de continuer « à tête reposée » le lendemain par exemple.

Date de mon bilan :
Prénom:.....Nom :

A) INTRODUCTION

1) Aujourd'hui comment ça va de manière générale dans ma vie ?

Ecrivez de manière spontanée comment ça va et développez

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

B) RETROSPECTIVE SUR MON ANNÉE 2023

2) Qu'est-ce qu'il s'est passé dans ma vie depuis janvier 2023 jusqu'à aujourd'hui ? Quelles ont été **les grandes étapes pour vous durant cette année 2023** ?

Ecrivez de manière spontanée toutes les étapes de votre année ainsi que les changements éventuels implémentés pour vous :

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

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

3a) Quels ont été les moments les plus difficiles de votre année 2023 :

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

3b) Quelles émotions avez-vous ressenties durant ces moments ?

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

3c) Et maintenant que ressentez-vous vis-à-vis de ces moments très difficiles ?

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

4a) Quels ont été les moments les plus merveilleux de votre année 2023 :

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

4b) Quelles émotions avez-vous ressenties durant ces moments merveilleux ?

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

4c) Et maintenant que ressentez-vous vis-à-vis de ces moments ?

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

5) Mots-clés de mon année 2023 :

Quels mots-clés représentent votre année 2023 ?

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

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

6) Aviez-vous posé des intentions ou objectifs pour votre année 2023 ? Si oui lesquels et où en êtes-vous aujourd'hui ?

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

C) BILAN : MA VIE AUJOURD'HUI

7a) Aujourd'hui **comment ça va au niveau professionnel** ? Comment je me sens dans mes activités professionnelles ? Quels sont les avantages de ma situation professionnelle actuelle ? Y a-t-il des problèmes dans ma vie professionnelle actuelle et si oui lesquels ?

Ecrivez de manière spontanée et développez

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

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

7b) **Est-ce que j'aimerais faire évoluer ma vie professionnelle** ? Si oui, de quelle manière ? A quoi est-ce que j'aspire vraiment dans ma vie professionnelle ?

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

8a) Aujourd'hui **comment ça va au niveau familial** ? Comment je me sens dans ma famille en ce moment ? Quels sont les avantages de ma situation familiale actuelle ? Y a-t-il des problèmes dans ma vie familiale actuelle et si oui lesquels ?

Ecrivez de manière spontanée et développez

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

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

8b) **Est-ce que j'aimerais faire évoluer ma vie familiale ?** Si oui, de quelle manière ?
Comment aimerais-je vraiment vivre ma vie familiale ?

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

9a) Aujourd'hui **comment je vais physiquement ? Comment va ma santé ?** Comment je me sens dans mon corps physique ? Ai-je des problèmes de santé en ce moment ?

Ecrivez de manière spontanée et développez

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

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

9b) **Qu'est-ce que mes problèmes de santé peuvent me dire ?**

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

9c) **Est-ce que j'aimerais faire évoluer ma santé et ma sensation de bien-être dans mon corps ?** Si oui, de quelle manière ? Comment aimerais-je vraiment vivre dans mon corps ?

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

10a) Aujourd'hui **comment ça va au niveau amoureux** ? Comment je me sens dans mon couple ? Ou dans mon non-couple ? Quels sont les avantages de ma situation amoureuse actuelle ? Y a-t-il des problèmes dans ma vie amoureuse actuelle et si oui lesquels ?

Ecrivez de manière spontanée et développez

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10b) **Est-ce que j'aimerais faire évoluer ma vie amoureuse** ? Si oui, de quelle manière ?
Comment aimerais-je vraiment vivre ma vie amoureuse ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11a) Aujourd'hui **comment ça va dans mes projets personnels** ? Est-ce que j'ai des projets personnels ? Ou des hobbies ? Des choses que j'aime faire ou que j'aimerais faire ? Y a-t-il des problèmes ou des obstacles dans mes projets personnels ? Et si oui lesquels ?

Ecrivez de manière spontanée et développez

.....

.....

.....

.....

.....

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

11b) **Est-ce que j'aimerais faire évoluer mes projets personnels ?** Si oui, à quoi est-ce que j'aspire vraiment ?

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

12a) Aujourd'hui **comment ça va dans mes amitiés et mes relations sociales ?** Est-ce que j'ai de bons amis ? Des relations sociales nourrissantes ? Y a-t-il des problèmes dans mes amitiés et relations sociales ? Et si oui lesquels ?

Ecrivez de manière spontanée et développez

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

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

12b) **Est-ce que j'aimerais faire évoluer mes amitiés ?** Qu'est-ce que j'aimerais vivre dans mes amitiés ? Décrivez

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

13a) Aujourd'hui comment ça va au **niveau du rapport et du lien que j'ai avec moi-même ?** Comment je me sens de manière générale avec moi-même ? Quelles sont les émotions ressenties en moi au quotidien ? Quel est le niveau d'amour que j'ai pour moi-même ?

Ecrivez de manière spontanée et développez

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

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

13b) Comment aimerais-je me sentir avec moi-même ?

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

13c) Est-ce que quelque chose m'en empêche ?

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

Notes additionnelles

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

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Bravo pour ce bilan 2023 que vous avez réalisé
Bravo d’avoir pris ce temps et ces moments avec
vous-même, c’est précieux.**

Bienvenue en séance coaching pour en parler ensemble et si le cœur vous en dit !

**Merci pour votre confiance et je vous souhaite un
bon passage à 2024**

www.clarissanicolet.com | nicolet.clarissa@gmail.com | +41 78.725.18.84