



UN MOMENT DE GRATITUDE

---

BILAN  
2019

---

MERCI LA VIE POUR CETTE ANNÉE  
ÉCOULÉE



---

## UN TEMPS POUR SOI

---

Prendre un temps pour faire le point sur l'année écoulée est essentiel. Cela nous permet de nous reconnecter à chaque moment vécu, chaque victoire, chaque moment difficile, chaque perte... Mais surtout, à chaque apprentissage.

C'est un moment que l'on s'offre tel un cadeau afin de se remplir de gratitude pour tout ce qui a été vécu. Que cela ait été merveilleux ou au contraire très difficile. Cela vous a certainement fait grandir, appris quelque chose sur vous ou sur le monde, la Vie.

Offrez-vous ce moment, ce cadeau afin de clôturer totalement cette année, cette décennie. Voyez tout ce que vous avez pu accomplir en une année.

Si cela vous est trop difficile, n'hésitez pas à le faire avec quelqu'un, votre conjoint, une amie,... Cela peut créer un magnifique moment de partage et de connexion.

Il est l'heure de se préparer.

Prenez un temps pour vous au calme.

Respirez profondément.

Mettez-vous de la musique relaxante, préparez-vous une boisson chaude et lancez-vous dès que vous êtes prête.

QUEL(S) ÉVÉNEMENT(S) M'A LE PLUS MARQUÉ, APPORTÉ, FAIT GRANDIR ?

QUELLE(S) PERSONNE(S) M'A LE PLUS MARQUÉ, APPORTÉ, FAIT GRANDIR ?

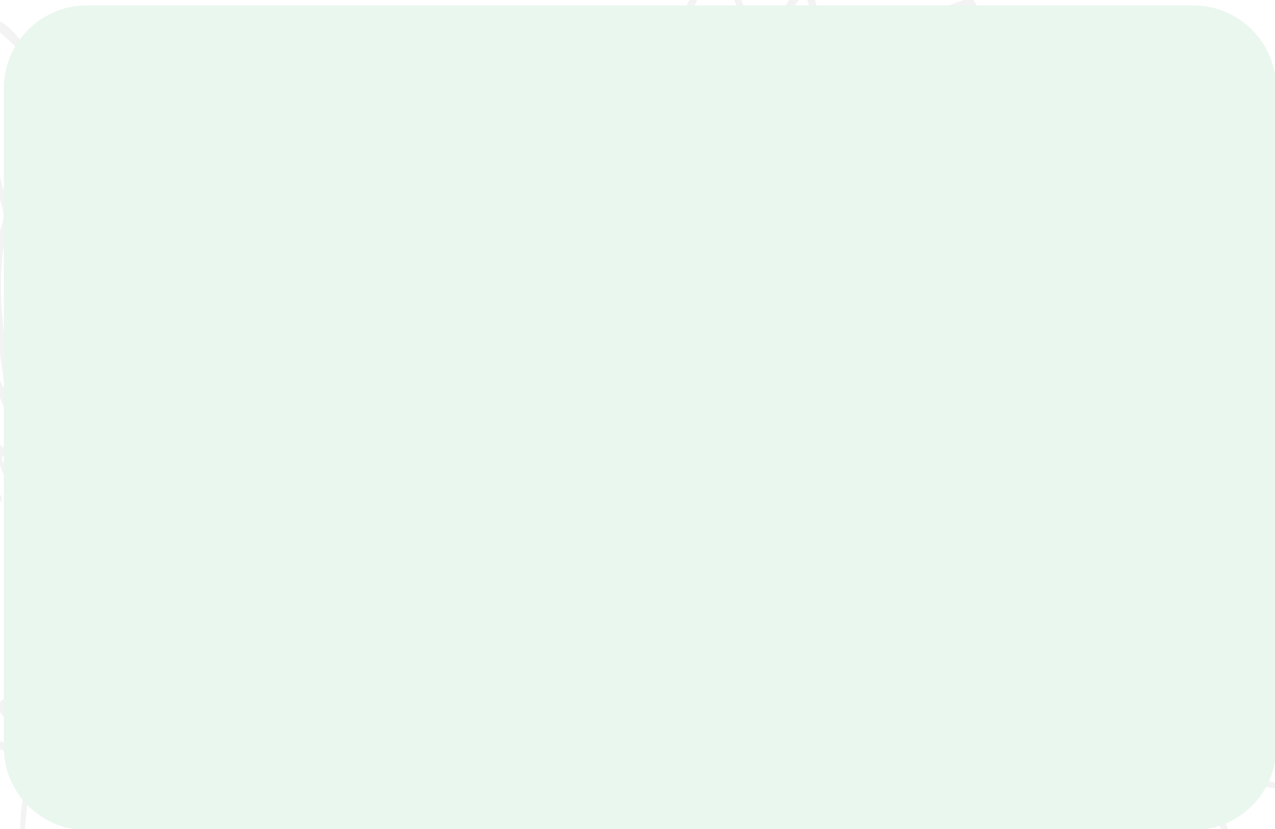
QUEL LIEU M'A LE PLUS IMPRESSIONNÉ ?

QU'EST-CE QUE JE RETIENS (POINTS IMPORTANTS) DE CETTE ANNÉE ?

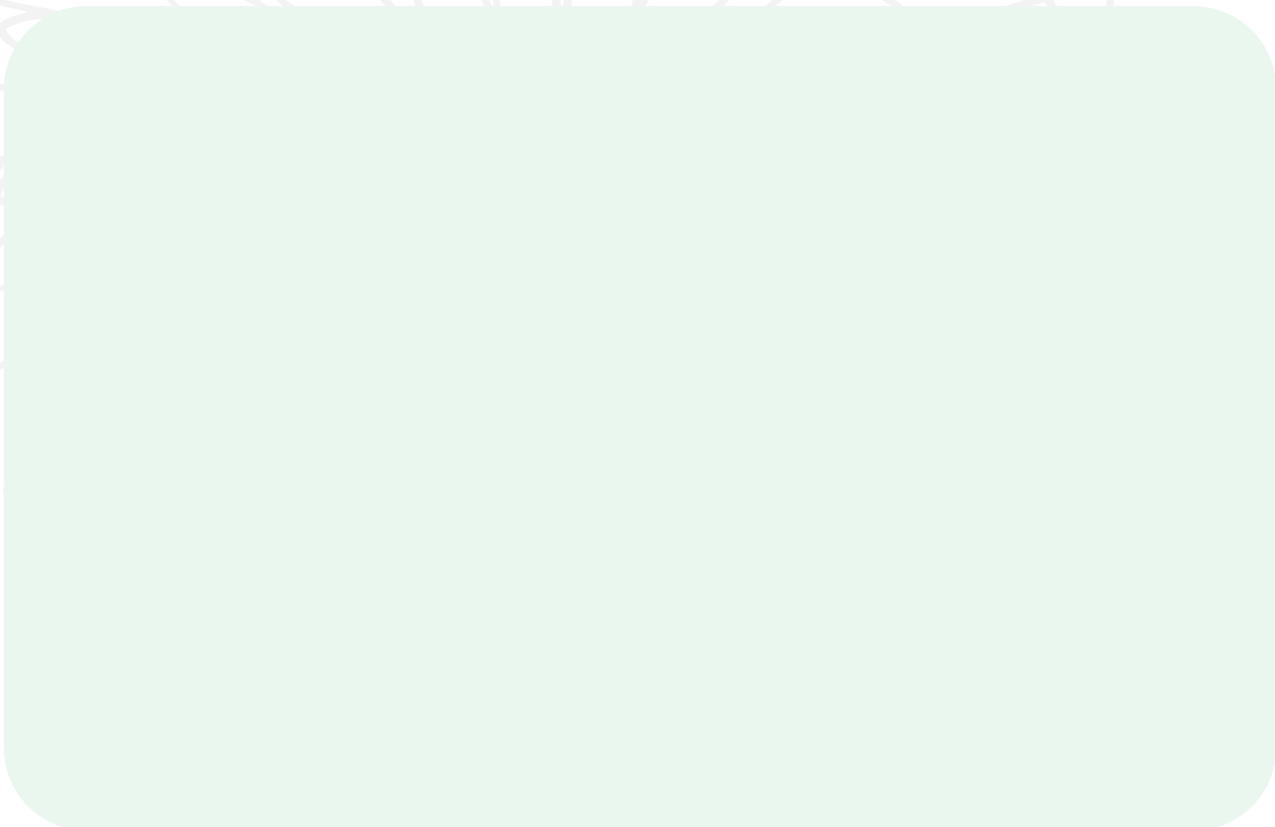
LISTER LES 10 BONHEURS DE L'ANNÉE

QUELLES RENCONTRES M'ONT LE PLUS MARQUÉES PENDANT L'ANNÉE ?

LISTER LES 3 PLUS GRANDS APPRENTISSAGES DURANT CETTE ANNÉE



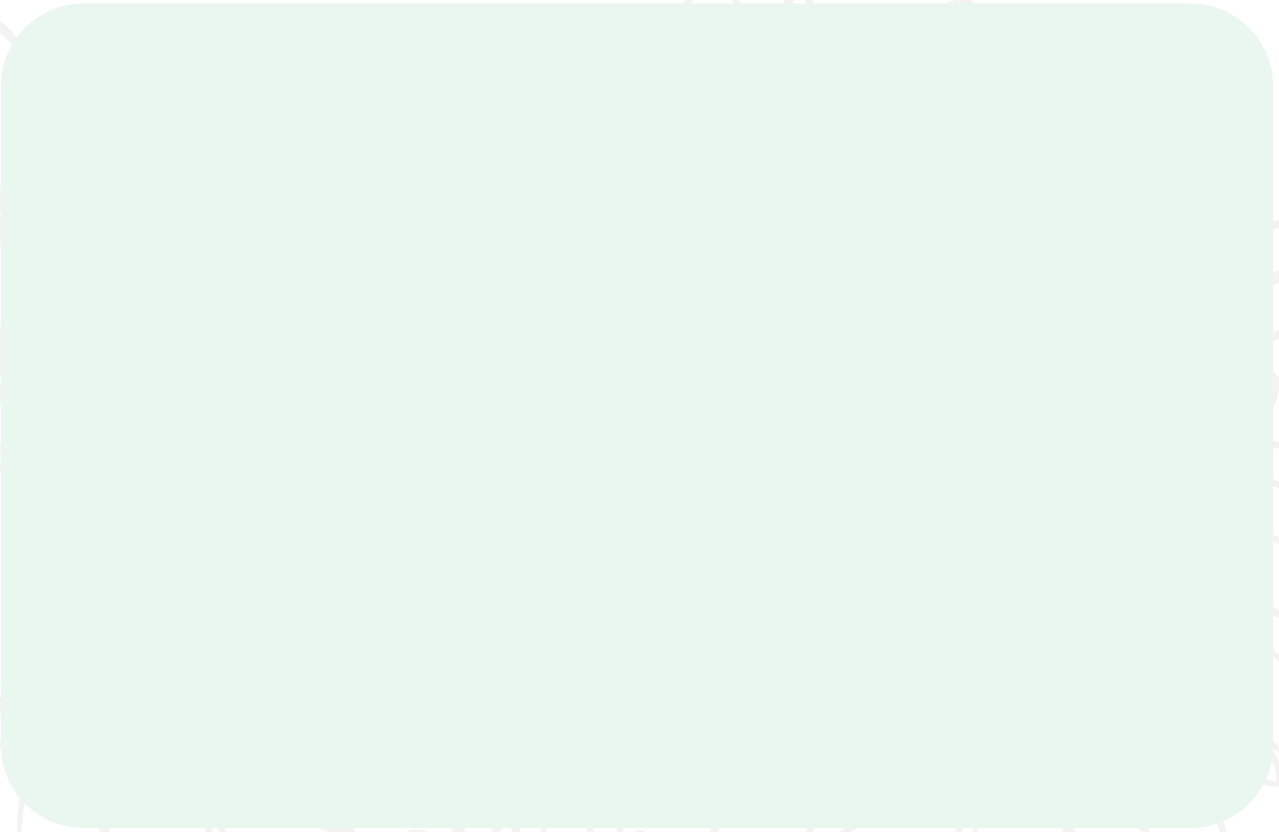
UNE PHRASE POUR RÉSUMER CETTE ANNÉE ?



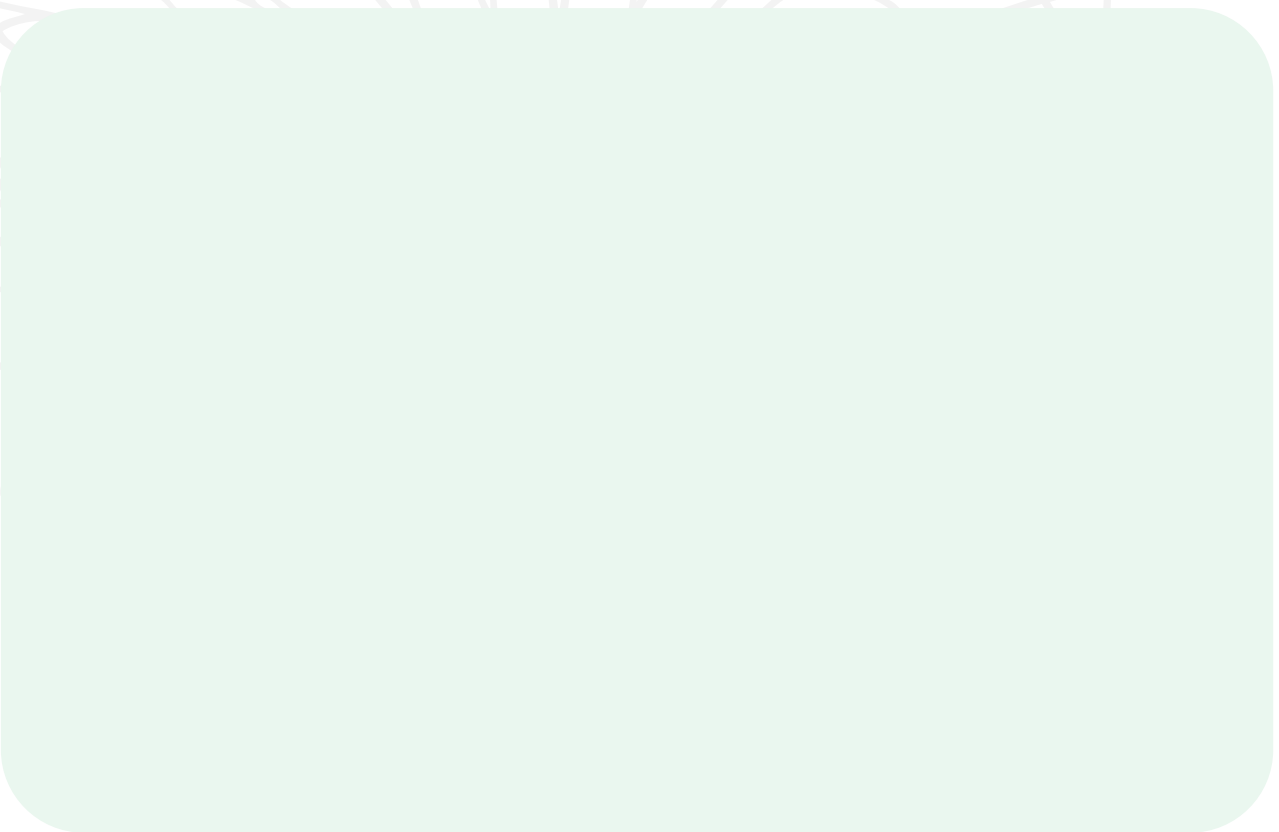
UNE PHRASE QUE JE RETIENS DE CETTE ANNÉE ?

SI VOUS AVEZ FAIT UN VISUAL BOARD, REPRENEZ-LE ET "COMPARER" AVEC VOTRE SITUATION, VOTRE ANNÉE ÉCOULÉE.

LISTER MES 5 PLUS GRANDS ACCOMPLISSEMENTS, VICTOIRES DE CETTE ANNÉE

A large, empty, light green rounded rectangular box with rounded corners, intended for writing the user's top 5 accomplishments and victories of the year. The box is centered on the page and is surrounded by faint, light green line art of a flower and leaves.

LISTER MES 3 PLUS GRANDS DÉFIS ET CE QU'ILS M'ONT APPORTÉS

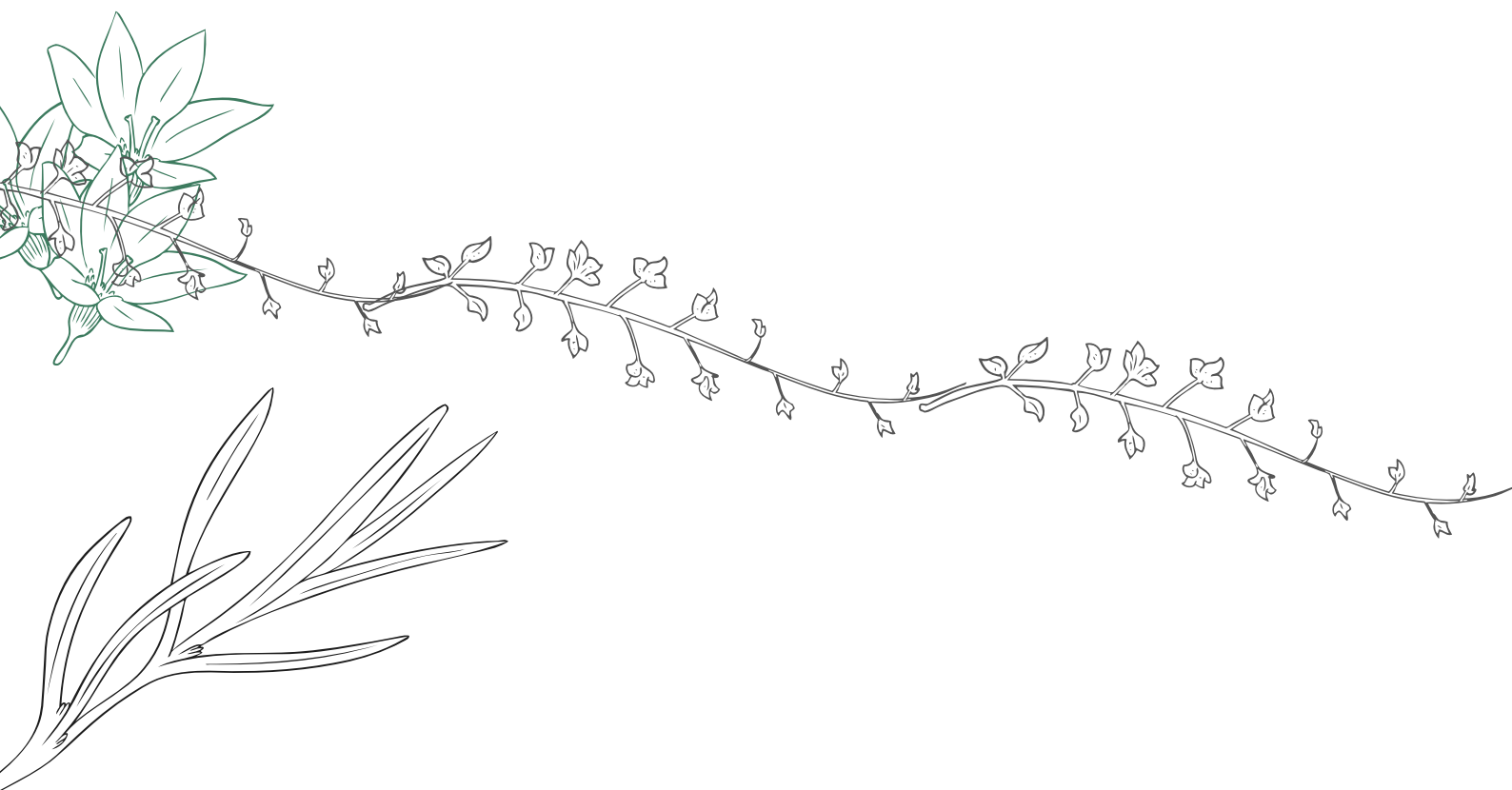
A large, empty, light green rounded rectangular box with rounded corners, intended for writing the user's top 3 challenges and what they brought. The box is centered on the page and is surrounded by faint, light green line art of a flower and leaves.



QUELLES SONT MES GRATITUDES POUR CETTE ANNÉE, POURQUOI SUIS-JE  
RECONNAISSANTE ?

JE DIS AU REVOIR À CETTE ANNÉE PASSÉE

S'il me reste quoi que ce soit que je souhaite écrire ou quelqu'un à qui je voudrais dire au  
revoir, je le fais maintenant



JE ME REMERCIE ET ME FÉLICITE POUR CE BILAN EFFECTUÉ

MERCI 2019...