



50 QUESTIONS POUR FAIRE

LE BILAN DE VOTRE ANNÉE...

Et bien accueillir celle qui arrive !



LES JOLIS CAHIERS

ET SI VOUS GOÛTIEZ À LA FEEL GOOD PAPER THÉORIE ?

Un cahier, un stylo, un endroit tranquille...

... et hop 50 questions pour vous aider :

- à refaire le fil de votre année,
- à en repérer les bons moments, les petites et grandes victoires
- à vous préparer à accueillir celle qui arrive sous les meilleurs auspices.

Prenez rendez-vous avec vous-même !

ENJOY !

POUR COMMENCER, FAITES UN ARRÊT SUR IMAGE SUR L'ANNÉE ÉCOULÉE

- Décrivez votre année en trois mots.
- Qu'est-ce qui s'est bien passé cette année ?
- Qu'est-ce qui ne s'est pas bien passé cette année ?
- Pour qui, ou quoi, avez-vous le plus de gratitude cette année ?
- Quelle nouvelle chose avez-vous découverte sur vous-même ?
- De quelle réalisation êtes-vous la plus fière ?
- Quelle a été la meilleure nouvelle reçue durant ces 12 mois ?
- Et la pire ?
- Quel est le lieu le plus chouette découvert ou visité ?
- Laquelle de vos qualités personnelles a été la plus utile cette année ?
- Qui a été votre personne ressource, celle sur qui vous avez pu compter ?
- Quelle nouvelle compétence avez-vous acquise ?
- Quel événement marquant de l'année raconterez-vous encore dans plusieurs années ?
- Si quelqu'un écrivait un livre sur votre année, quel serait son titre ?
- Quelle leçon la plus importante tirez-vous de cette année ?
- Quelle pensée limitante avez-vous dépassée ?
- Quelles sont les cinq personnes avec lesquelles vous avez adoré passer du temps ?
- Quelles sont les trois personnes que vous avez trop vu ?
- Quel a été votre plus grand moment de rupture professionnelle ?
- Comment vos relations avec votre famille ont évolué tout au long de l'année ?
- Quel film ou livre vous a profondément impacté ?
- Quel est le plus beau compliment que l'on vous ait fait ?
- Quel petit rien du quotidien avez-vous le plus apprécié ?
- Quelle chose vraiment cool avez-vous créée ?
- Qu'est-ce qui a le plus occupé vos pensées ?
- Sur quels sujets avez-vous aimé apprendre ?
- Quelle nouvelle habitude avez-vous adoptée et cultivée ?
- Alors, que vous avez le recul de l'année écoulée, quel conseil auriez-vous pu vous donner en janvier dernier ?
- Est-ce qu'une partie de vous-même ou de votre vie avez fait un virage à 180° durant l'année ?
- Qu'est-ce qui a eu le plus fort impact positif dans votre vie cette année ?
- Quel a été votre état d'esprit le plus fréquent ?
- Avez-vous fait une chose pour la toute première fois de votre vie ? Si oui laquelle ?
- Quel a été votre moment favori entre amis ?
- De quel objectif majeur avez-vous posé les bases cette année ?
- Quelle inquiétude s'est révélée complètement inutile ?
- Quelle expérience aimeriez-vous revivre ?
- Quel est le meilleur cadeau reçu cette année ?
- Quels sont les trois principaux obstacles rencontrés ?
- Qu'avez-vous fait pour vous rapprocher de mes valeurs ?
- Au contraire, qu'est-ce qui vous en a éloigné ?



SOYEZ MAINTENANT EMBALLÉE PAR CETTE NOUVELLE ANNÉE !

- Que voulez-vous voir, découvrir, explorer ?
- Avec qui voulez-vous passer plus de temps ?
- Quelles compétences voulez-vous apprendre, développer ?
- Quelle qualité personnelle aimeriez-vous renforcer ou développer ?
- A quoi souhaitez-vous que votre quotidien ressemble ?
- Quelle habitude souhaitez-vous changer, cultiver ou vous débarrasser ?
- Que voulez-vous accomplir dans le domaine professionnel ?
- Comment voudrez-vous vous rappeler cette année quand vous y repenserez dans 20 ans ?
- Quel est votre objectif prioritaire ?
- Que ferez-vous aujourd'hui, dans une semaine, dans un mois pour l'atteindre ?

N'oubliez pas, la vie est plus belle quand on écrit !



LES JOLIS
CAHIERS