



Sylvie Langel

Réinventez-vous en 2025

Atelier d'introspection

Bilan - Réflexion

Des questions pour une Vie Consciente et Épanouie

🔍✨ Ces questions sont une excellente opportunité pour reconnaître tes réussites, tirer des enseignements de tes expériences et planifier ton chemin vers un avenir encore plus brillant !

Prendre un moment chaque année pour faire le point est crucial pour avancer dans la vie avec conscience et ferme intention. C'est le temps de tirer des leçons de l'année écoulée, de renforcer ce qui a bien fonctionné, de laisser derrière ce qui ne sert plus et d'identifier ce qui est important pour soi.

Je t'invite à te plonger dans une introspection profonde avec les questions suivantes. Prends ton agenda, parcours les mois écoulés et rappelle-toi ce que tu as vécu !

1. Quels étaient mes buts, projets et intentions en début d'année dernière ?
2. Quels rêves ou projets ai-je réalisés cette année ?
3. Qu'est-ce que j'ai le plus apprécié cette année ?
4. De quoi suis-je le plus fier/ la plus fière ?
5. Quelles sont les forces, les compétences et les talents que j'ai découverts en moi ?
6. Quelles expériences inédites faites pour la première fois et quels en ont été les fruits ?
7. Je note les rencontres importantes pour moi. Quels en sont les apports bénéfiques ?
8. Pour quelles raisons et pour quelles personnes suis-je le/la plus reconnaissant(e) cette année ?

Réflexion - Introspection **Pour aller encore plus loin !**

- A. Qu'est-ce qui a changé dans mon environnement ? En quoi c'est différent ? En quoi suis-je différent(e) par rapport au 1er janvier dernier ? (Déménagement ? Séparation ? Lieu de vie, lieux de travail ? Etc.

- B. Qu'est-ce qui a changé dans mes comportements ? Ce que je fais maintenant, que je ne faisais pas avant ? Quelles sont mes nouvelles habitudes positives ? Quelles sont les habitudes néfastes que je veux abandonner ?

- C. Qu'est-ce qui a changé dans mes capacités ? De quoi je suis capable maintenant, que je n'étais pas l'année dernière ?

- D. Qu'est-ce qui a changé dans mes croyances ? Et dans mes valeurs ? Qu'est-ce que je me dis ou me raconte comme histoire aujourd'hui ?

- E. Qu'est-ce qui a changé dans mon identité ? Dans mon « je suis » ? « Je suis qui aujourd'hui ? »

- F. Quelle est ma Mission personnelle ? À quoi je me sens relié(e) ou connecté(e) de plus grand que moi ? Le sens, un idéal, une raison d'être ?

Les leçons apprises

- 1. Qu'est-ce que j'ai appris des défis et obstacles dépassés ?**
- 2. Si je n'ai pas surmonté certains défis, pour quelles raisons et quels enseignements puis-je en tirer ?**
- 3. Si je pouvais changer quelque chose de l'année écoulée, que serait-ce et pourquoi ?**
- 4. Qu'est-ce que j'ai appris cette année en dehors des défis ? En quoi suis-je différent(e) ?**
- 5. Si je devais retenir un seul élément de mon année, ce serait lequel ?**
- 6. Quelle est ma grande leçon apprise de l'année écoulée ?**
- 7. Quelles sont les personnes qui m'ont le plus témoigné d'amour en 2023 ?**
- 8. Quelles sont les personnes qui m'ont permis de grandir ?**
- 9. Quelles sont les activités professionnelles les plus nourrissantes en énergie ?**

Récapitulatif bilan, leçons, et désirs !

Question 1

Quels sont les moments forts de 2024 ? Positifs et négatifs ?

Utiliser le calendrier/ l'agenda / les photos / ou encore penser par saison ou trimestre est un bon moyen de se souvenir. Les moments d'apprentissage, une vidéo, un livre, un moment dur, une épreuve, les rencontres, etc.

- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -

Question 2

Qu'est-ce que j'ai envie de garder qui a fonctionné en 2024 ? Quelles habitudes ?

Ce que j'ai compris ?

- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -

Question 3

Concrètement, qu'est-ce que je veux démarrer ?

- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -

