

HIT RESET

Le bilan de l'année 2021

Réponds à chaque questions pour dresser le bilan de ton année.
Sans pression, ni jugement mais avec bienveillance et fierté.

Si tu devais décrire 2021 en une phrase ce serait : _____

Pourquoi ? (Petit bilan général en quelques phrases)



HIT RESET

Le bilan de l'année 2021

Qu'est-ce qui t'a changé cette année et pourquoi ? (Au moins 3 choses)



HIT RESET

Le bilan de l'année 2021

Quels sont tes succès de l'année ? Qu'est-ce qui a "marché" cette année ? Sur quoi tu as avancé ?

(Il n'y a pas de grands ou petits succès, tout est important !)



HIT RESET

Le bilan de l'année 2021

Quelles sont les leçons / les choses que tu appris cette année ?
(Peut être des leçons de vies mais aussi des choses concrètes)



HIT RESET

Le bilan de l'année 2021

De quoi tu peux être reconnaissante aujourd'hui ?

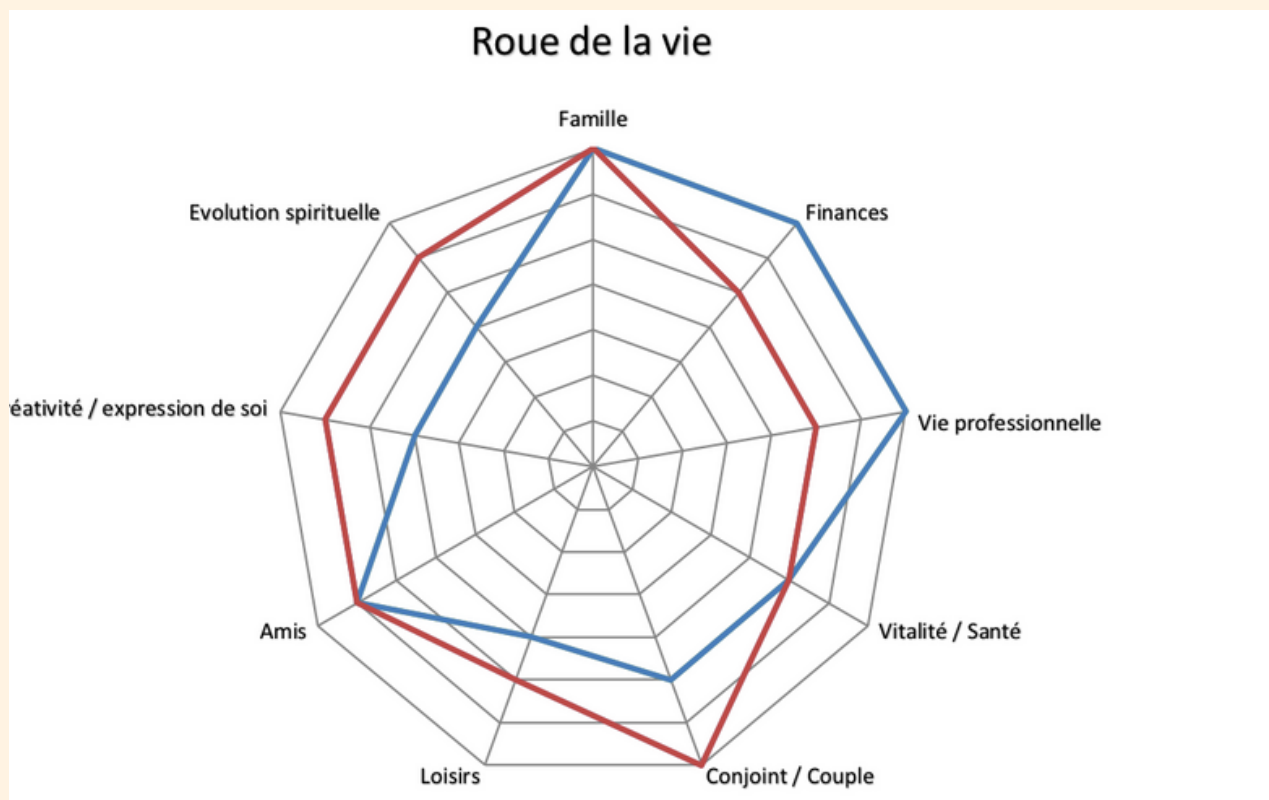
(Peut être des petites choses comme des grandes choses)



HIT RESET

Faire le pont entre 2021 et 2022

Tu vas procéder à un exercice qui s'appelle la roue de la vie. C'est l'outil de bilan par excellence. Pour chaque domaine de vie, mets une note où tu penses être actuellement (entre 1 et 10) puis, pour 2022, mets la note où tu aimerais être. Cela te donnera une base de travail pour la préparation de 2022 que l'on va voir après. (tableau ci-contre)



HIT RESET

Faire le pont entre 2021 et 2022

Domaine	Note pour 2021	Note pour 2022
Famille		
Finances		
Vie pro		
Santé		
Vie amoureuse		
Loisirs		
Amis/cercle social		
Créativité/expression		
Evolution spirituelle		



HIT RESET

Préparer 2022

Maintenant que tu as dressé le bilan et que tu sais où tu en es, il est temps de préparer l'année suivante.

Décide d'un nom (d'un thème) pour cette année 2022

Cette année 2022, sera l'année de/du...)

Afin de pouvoir te lancer dans une année où tu réussira tous tes objectifs, je t'invite d'abord à ta propre version du succès.

Qu'est-ce que le succès pour toi ? Comment tu le vivrais ?

Qu'est-ce qui se passerait si demain tu avais "du succès" ?



HIT RESET

Préparer 2022

Maintenant, choisis 3 éléments sur lesquels tu veux mettre ton attention et évoluer. Ecris en quoi c'est important pour toi et comment ça t'aide à atteindre TA définition du succès !

En gros c'est tes goals de l'année !



HIT RESET

Préparer 2022

Quelles sont les choses que tu ne veux plus avoir avec toi en 2022, ce que tu laisses partir, ce que tu laisses au passé.

C'est le moment lâcher-prise !



HIT RESET

Préparer 2022

Pour chaque domaine de vie où tu souhaite évoluer, détermine une action te permettant d'atteindre ces objectifs.

Tu n'es pas obligé de devoir évoluer sur tout !

Famille

Finances

Vie pro

Santé

Vie amoureuse

Loisirs

Amis/cercle social

Créativité/expression

Evolution spirituelle

HIT RESET

Préparer 2022

Fais une liste de mini-goals / d'intention que tu souhaites réaliser dans l'année

Pas de prise de tête ici, mets toutes les petites choses que tu as envie de faire cette année (have fun with it !)



HIT RESET

Préparer 2022

Mets en place une routine qui fonctionne pour toi

Ici, je te propose de te créer une petite routine qui vont te permettre d'une part d'avancer sur tes goals mais aussi (ET SURTOUT) pour t'apporter ta dose de bien-être quotidienne. Pour cela, elle doit totalement te correspondre, que ce soit les activités que tu veux y mettre (danse, peinture, méditation, lecture,...) que le moment où tu souhaites le faire (matin, soir, avant le repas, à 4h12...). Le but est que ça te soit totalement toi. Que ça fonctionne pour toi. Si tu vois que ça ne fonctionne pas, essaie de comprendre pourquoi et d'ajuster au fur et à mesure de l'année.

Voici la mienne :

- Me lever avant 9h du matin grand max (oui je suis une lève tard)
- Ecriture (comment je me sens) (10/15min)
- Yoga (max 30min)
- Méditation (goal : min 15min)
- Lecture spirituelle (10/15min)
- Ecriture au besoin
- Aller me préparer



HIT RESET

Préparer 2022

Pour t'aider à créer ta routine, réponds à ces quelques questions :

Quelles activités veux-tu intégrer ?

Quand veux-tu faire ça ?

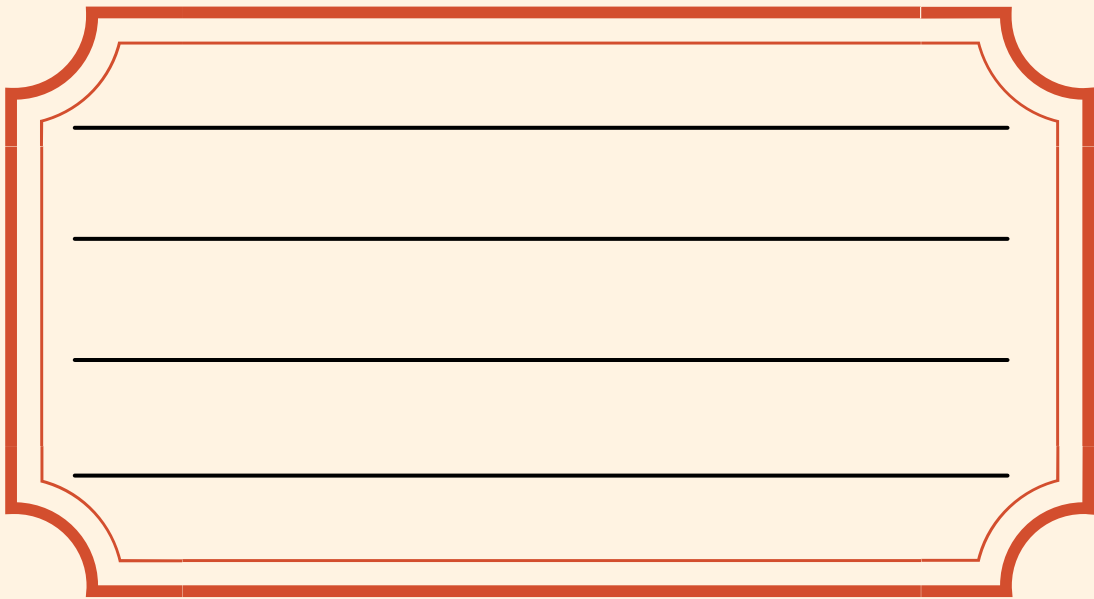
Pourquoi tu veux faire ça ?



HIT RESET

Préparer 2022

Maintenant, écris ta nouvelle routine pour 2022 !



Et voilà, tu es prêt pour la nouvelle année !

N'hésite pas à me partager ton bilan sur Instagram.



*Bonne année,
Elise ♡*

Routine checklist

Date

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.
- 30.
- 31.

Notes :

Working Planner

DECEMBER

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SAT / SUN

Monthly tracker

Month

Main goals	Mini-goals (étapes)	1	2	3	4

To Do List

Reminder