

LE CARNET de mon BILAN ANNUEL



Bienvenue dans votre carnet de bilan annuel !

J'ai créé ce carnet comme une parenthèse, pour vous permettre de prendre le temps de faire le point, sans pression, ni jugement.

Ici, l'idée n'est pas d'analyser ou de corriger, mais d'observer, de ressentir et de déposer ce que cette année a laissé en vous.

Feuilletez, écrivez, revenez-y quand vous en ressentez le besoin : ce carnet est le vôtre !

*Je vous souhaite un beau moment de reconnexion,
Amicalement,*

Alexandra



Ma vie professionnelle :

- En 2025, comment me suis-je senti(e) dans ma vie professionnelle ?

- Qu'est-ce qui m'a le plus nourri(e) dans mon travail ?

- Qu'est-ce qui m'a le plus pesé ou épuisé ?

- Ai-je eu le sentiment d'être à ma place ? Pourquoi ?

Un mot pour résumer ma vie professionnelle en 2025 :

L'intention que je pose pour ma vie professionnelle en 2026 :



Ma situation financière :

- Comment ai-je vécu ma relation à l'argent cette année ?

- Me suis-je senti.e en sécurité financièrement ? Pourquoi ?

- Qu'ai-je appris sur moi à travers l'argent cette année ?

- Ai-je eu une relation sereine ou tendue avec mes finances ?

Ma situation financière
en 2025 en un mot :

L'intention que je pose pour ma situation financière en
2026 :



Ma situation amoureuse* :

à remplir même si tu es célibataire !

- Quelle relation ai-je avec moi-même aujourd'hui ?

- Me suis-je senti.e respecté.e, aimé.e, considéré.e ?

- Quelle place l'amour occupe-t-il dans ma vie aujourd'hui ?

- Qu'est-ce que cette année m'a appris sur l'amour ?

Ma situation amoureuse
en 2025 en un mot :

L'intention que je pose pour ma situation amoureuse en
2026 :



Mes relations * :

famille + amis

- En 2025, me suis-je senti.e soutenu.e, entouré.e, compris.e ?

- Est-ce que je me suis autorisé.e à être pleinement moi dans mes relations ?

- Quelles relations m'ont nourri.e ? Et celles qui m'ont demandé de l'énergie ?

- Ai-je su poser mes limites quand c'était nécessaire ?

Le mot qui résume mes relations en 2025 :

L'intention que je pose pour mes relations en 2026 :



Ma satisfaction personnelle:

- Suis-je globalement satisfait.e de la vie que je mène ?

- Qu'est-ce qui m'a apporté le plus de joie cette année ?

- De quoi suis-je fier.e ?

- Ai-je pris du temps pour ce qui me passionne ?

Ma note "satisfaction
personnelle" en 2025:

110

L'intention que je pose pour ma satisfaction personnelle
en 2026 :



Ma santé & mon bien-être :

- Qu'est-ce qui m'a fait du bien, physiquement ou émotionnellement ?

- Comment ai-je pris soin de moi cette année ?

- Ai-je respecté mon rythme, mes besoins de repos et de récupération ?

- Qu'est-ce que je pourrais faire pour prendre davantage soin de moi ?

Mon bien-être & ma santé
en 2025 en 2 mots :

L'intention que je pose pour ma santé et mon bien-être
en 2026 :



Mon lieu de vie:

- En toute sincérité, qu'est-ce que je pense de mon lieu de vie ?

- Mon intérieur reflète-t-il la personne que je suis aujourd'hui ?

- Ai-je pris soin de mon lieu de vie cette année ?

- Si je pouvais changer une chose dans mon cadre de vie, laquelle serait-ce ?

La note que je donne à
mon lieu de vie :

110

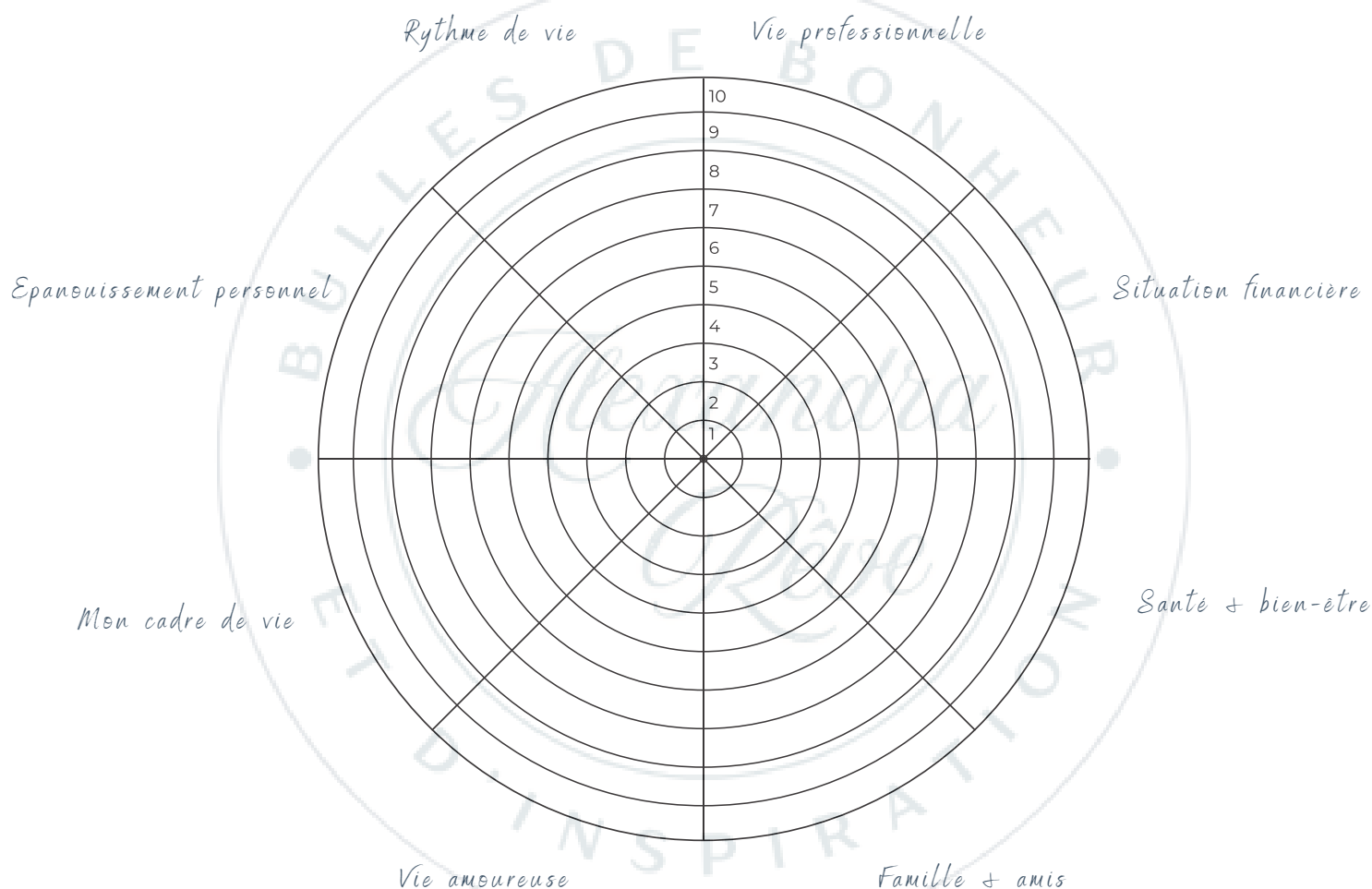
L'intention que je pose pour mon lieu de vie en 2026 :



Ma vie en 2025, en un coup d'oeil :

La roue ci-dessous permet de noter chaque thème de ta vie !

1 : décevant - 10 : parfait !



Ma note globale pour
2025 :

110

L'intention que je pose pour 2026 :



Mon résumé pour 2025 :

Mes réussites :

Les moments marquants :

Une phrase / citation pour résumer mon année :

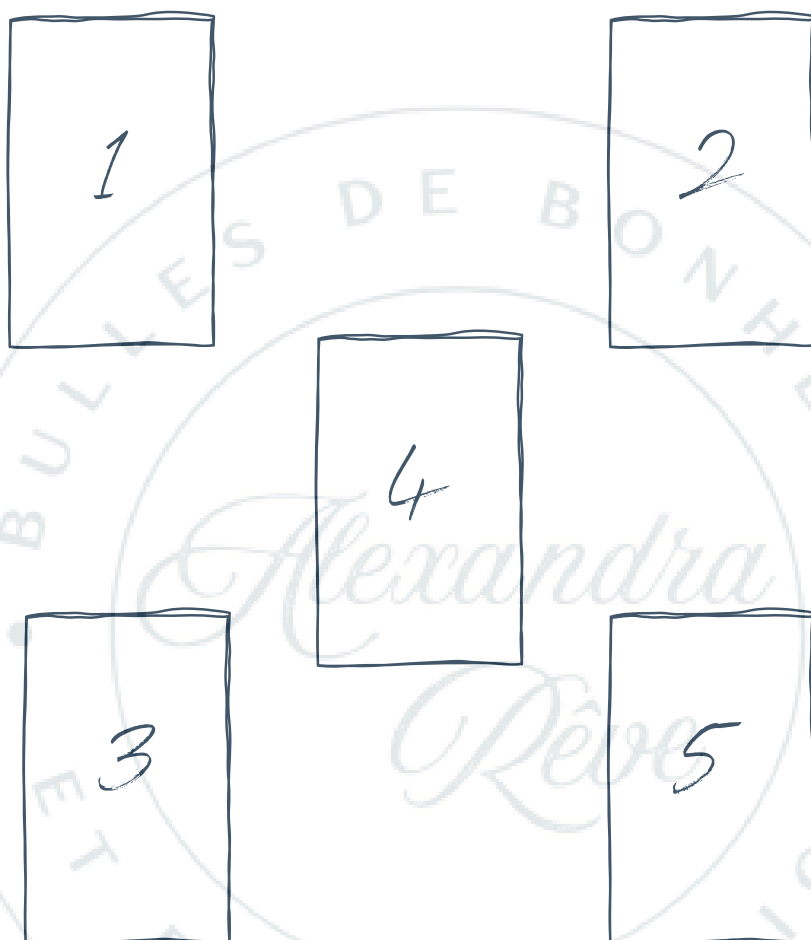
Ce que j'ai appris sur moi :

Ma plus grande fierté :

2025 en un mot :



Tirage bilan de l'année 2025 :



1. Ce que j'ai appris en 2025
2. Sur quoi est-ce que je peux m'appuyer en 2026
3. Ce que je laisse en 2025
4. La leçon de 2025
5. Ce que j'emmène avec moi en 2026

LE CARNET de mon BILAN ANNUEL



Bravo !

Vous venez de prendre un temps précieux.

Un temps pour regarder votre année avec plus de douceur, plus de conscience, plus de vérité.

Ce carnet n'apporte pas de réponses toutes faites.

Il vous a simplement offert un espace pour écouter, ressentir et faire émerger ce qui compte pour vous aujourd'hui.

- ◆ *Gardez-le près de vous.*

- ◆ *Revenez-y quand le besoin se fera sentir.*

- ◆ *Relisez vos mots dans quelques semaines, quelques mois, peut-être même dans quelques années.*

Et souvenez-vous :

ce que vous avez posé ici n'est pas une finalité, mais un point de départ !

Un pas de plus vers une vie qui vous ressemble, alignée à vos aspirations et à vos valeurs.

Amicalement,

Alexandra