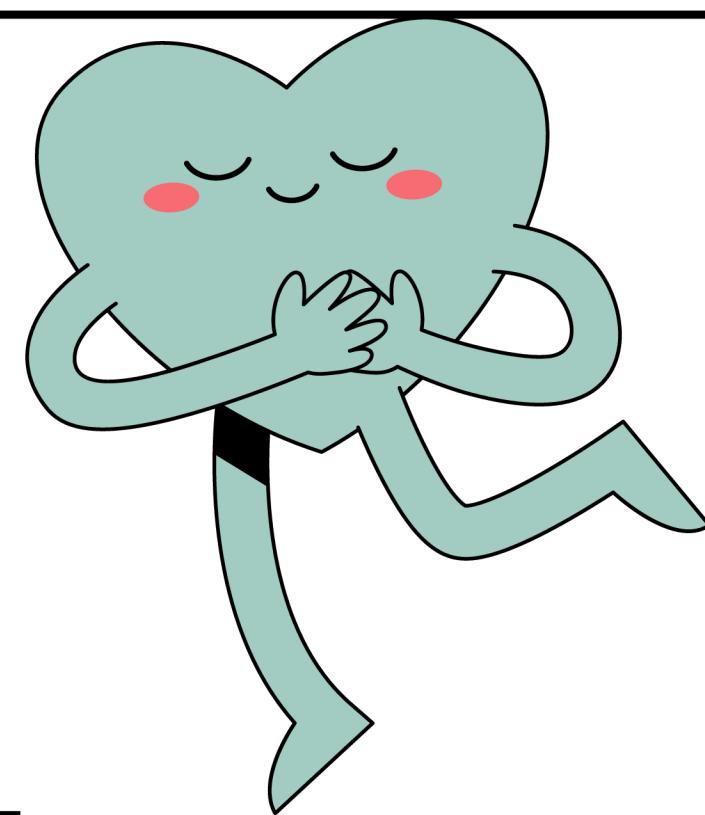


Nom : _____

MON BILAN DU COEUR

Déposer • Clarifier • Orienter



DÉPOSER L'ANNÉE QUI SE TERMINE

1. Événements et faits marquants (sans interprétation)

2. Ce qui m'a nourriece qui m'a drainée

A stylized illustration of a plant with two large, heart-shaped leaves and a single, rounded flower bud. The plant is rendered in a light gray color. The background consists of five horizontal black lines of varying thicknesses, creating a grid-like pattern.

A stylized profile of a human head facing right, with a light gray outline and a darker gray interior. Inside the head, a small, light gray smartphone icon is positioned near the top center. The background is white, and there are five horizontal black lines of varying lengths on the left side.

3. Apprentissages sur moi

Apprentissages sur moi



4. Ce que je choisis consciemment de laisser derrière moi

Daphnée Roger-Ostine ©



Être d'abord pour s'accomplir
en alignement avec soi

Nom : _____

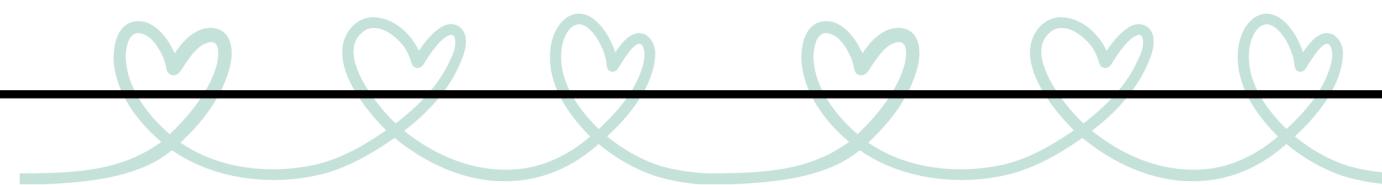
Date : _____

MON BILAN DU COEUR

Déposer • Clarifier • Orienter

SE POSITIONNER INTÉRIEUREMENT

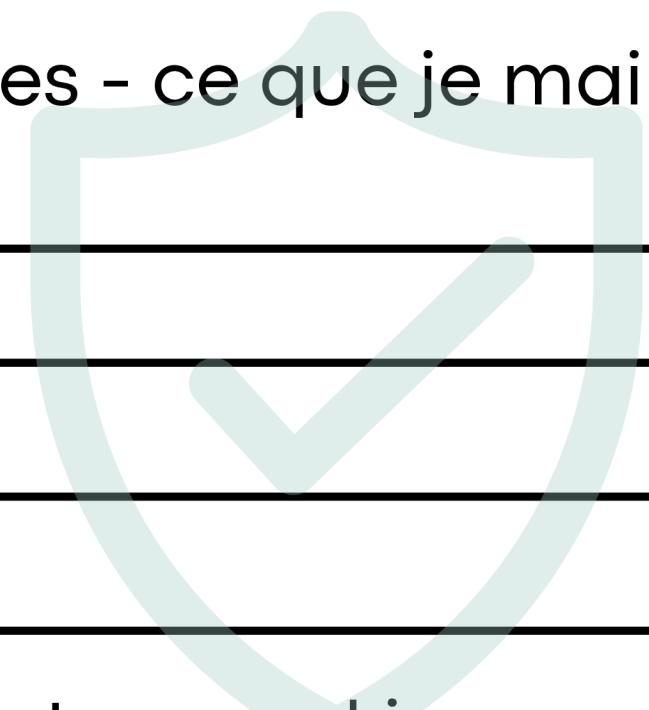
5. Mes états intérieurs désirés pour l'année à venir (3 à 5 mots)



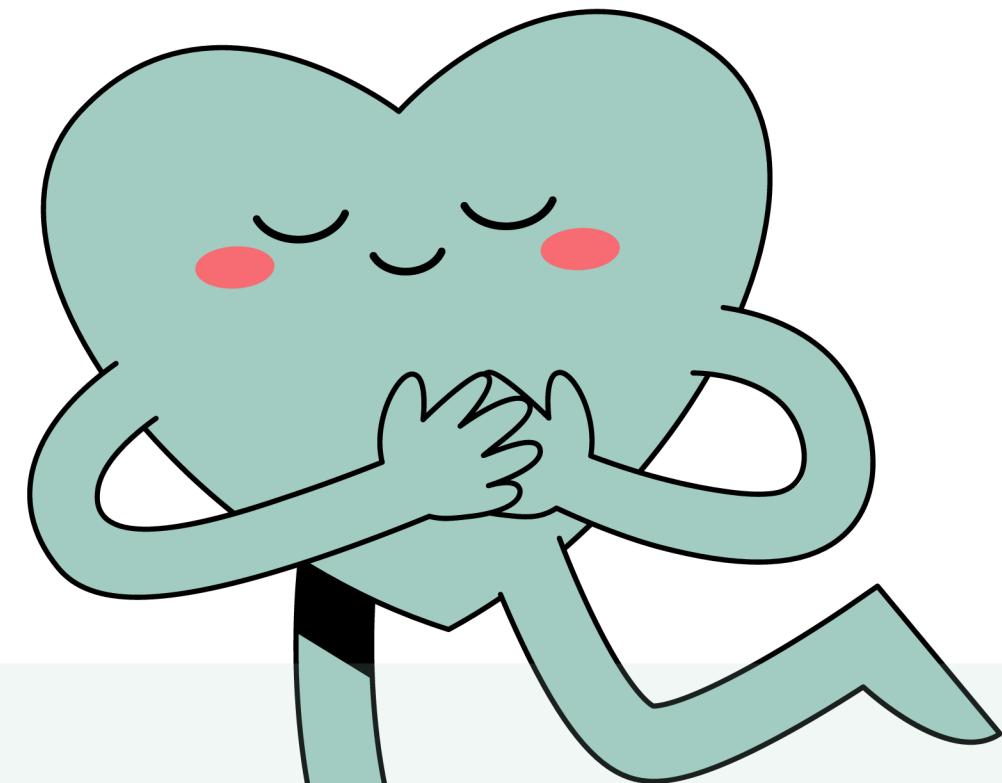
6. Besoins non négociables
(corporel, émotionnel, relationnel, professionnel, existentiel)



7. Mes limites fondatrices - ce que je maintiens ou n'accepte plus



8. Mes valeurs importantes qu'elles je veux mettre de l'avant



Nom : _____

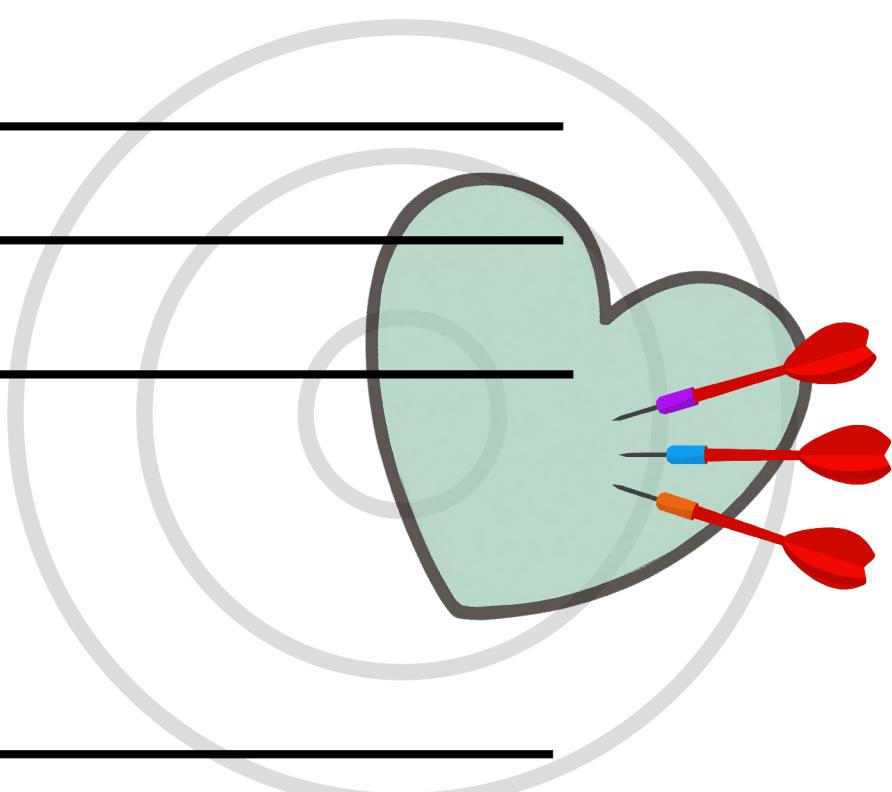
Date : _____

MON BILAN DU COEUR

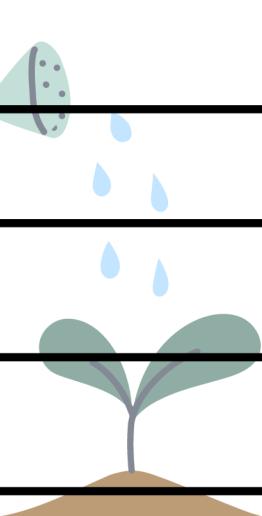
Déposer • Clarifier • Orienter

ORIENTER L'ANNÉE À VENIR

9. Intentions pour soi (directions, pas des objectifs; ce que je veux sentir, vivre)



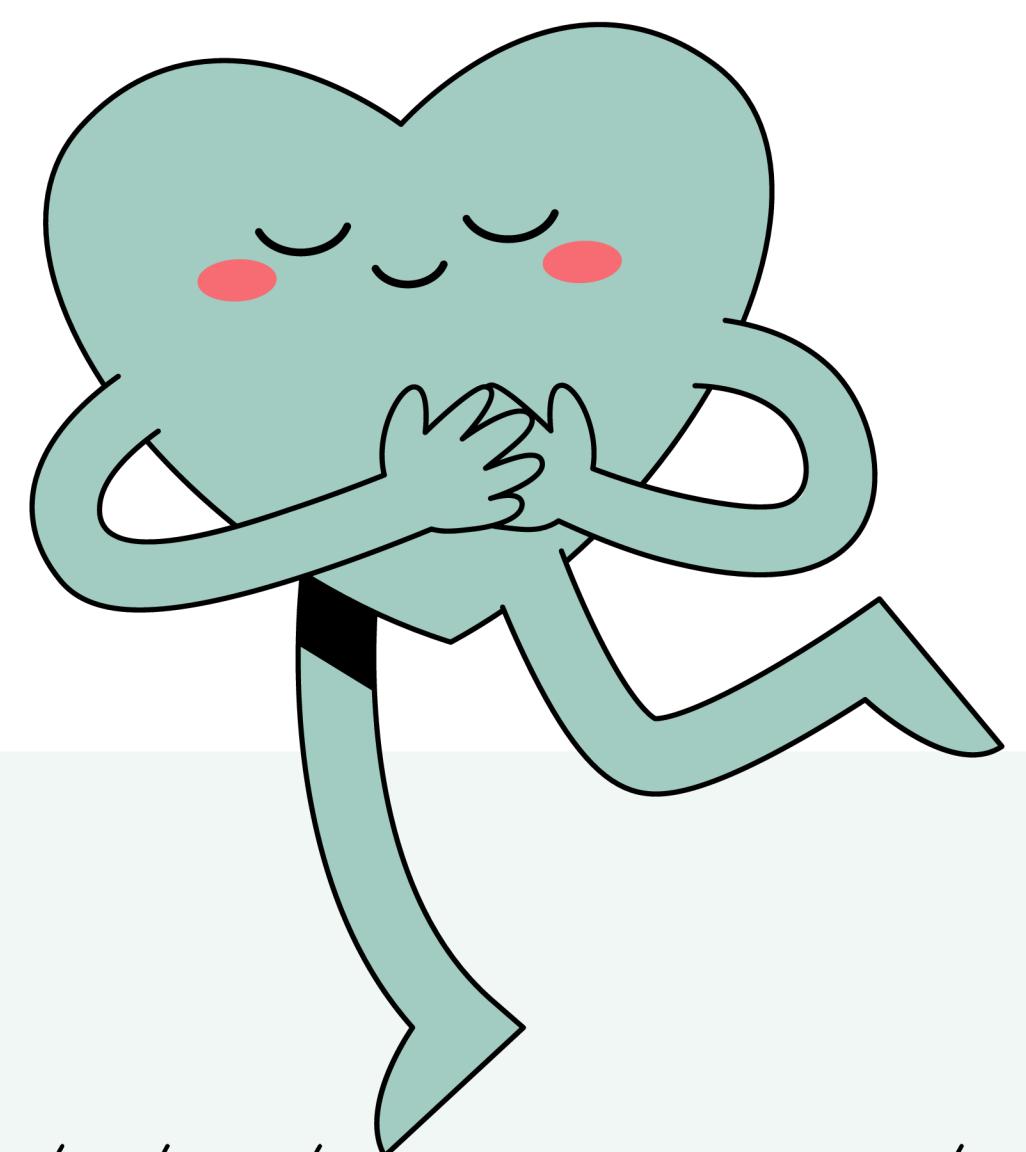
10. Ce que je souhaite nourrir concrètement



11. Ma boussole annuelle - Ce qui me guide et m'offre des repères



12. Ce qui me rendrait fière ou/et me ferait rêver



Daphnée
Roger-Ostine ©

TRAVAILLEUSE SOCIALE

daphneerogerostinets.com



*Être d'abord pour s'accomplir
en alignement avec soi*

Nom : _____

Date : _____

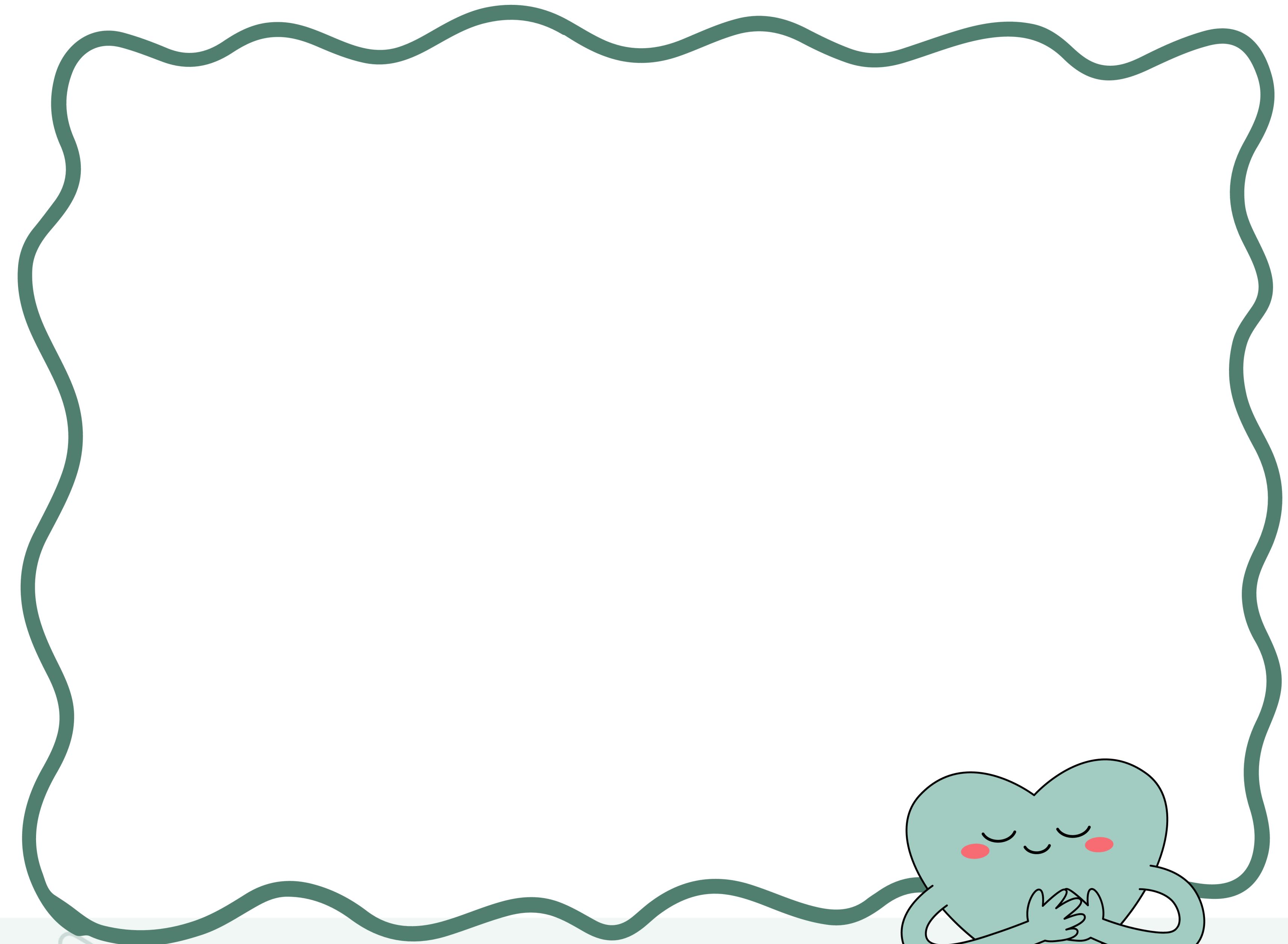
MON BILAN DU COEUR

Déposer • Clarifier • Orienter

DE MOI À MOI

Une lettre, un dessin, un poème?

Prend l'espace dont tu as envie, comme tu en as envie!



Daphnée
Roger-Ostine ©

TRAVAILLEUSE SOCIALE

daphneerogerostinets.com

