

Nom : _____

Date : _____

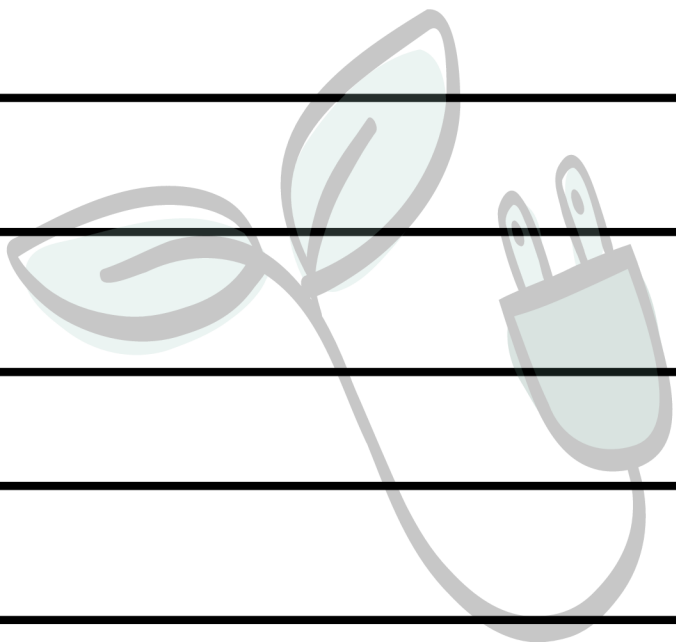
MON BILAN DU COEUR
Déposer • Clarifier • Orienter



DÉPOSER L'ANNÉE QUI SE TERMINE

1. Événements et faits marquants (sans interprétation)

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



3. Apprentissages sur moi



4. Ce que je choisis consciemment de laisser derrière moi



Nom : _____

Date : _____

MON BILAN DU COEUR
Déposer • Clarifier • Orienter

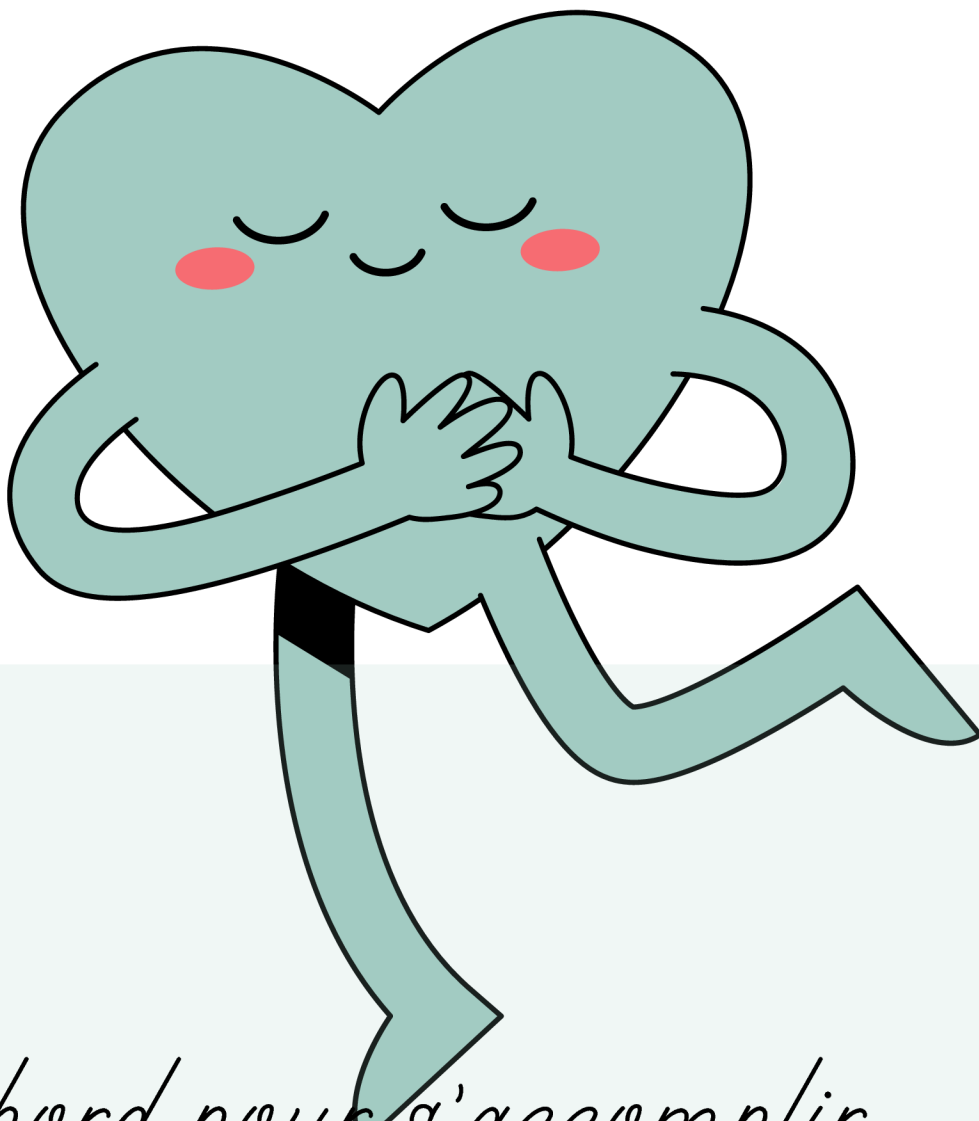
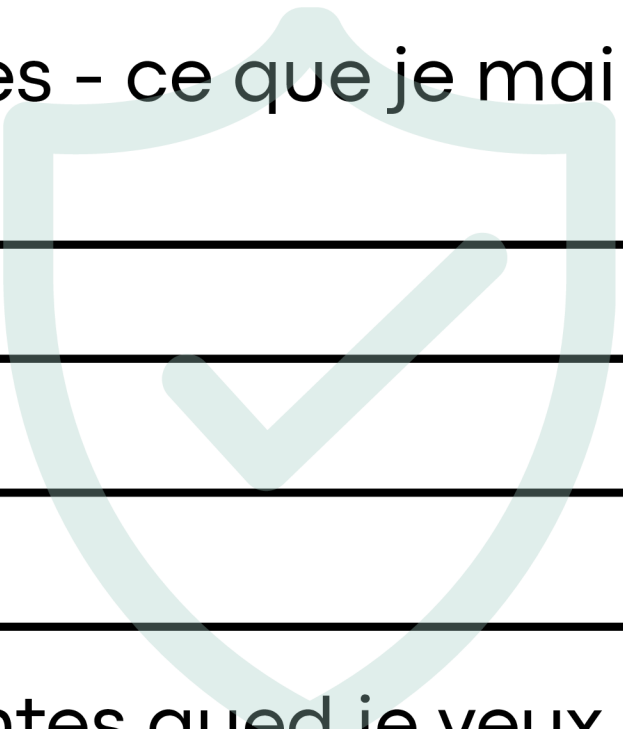
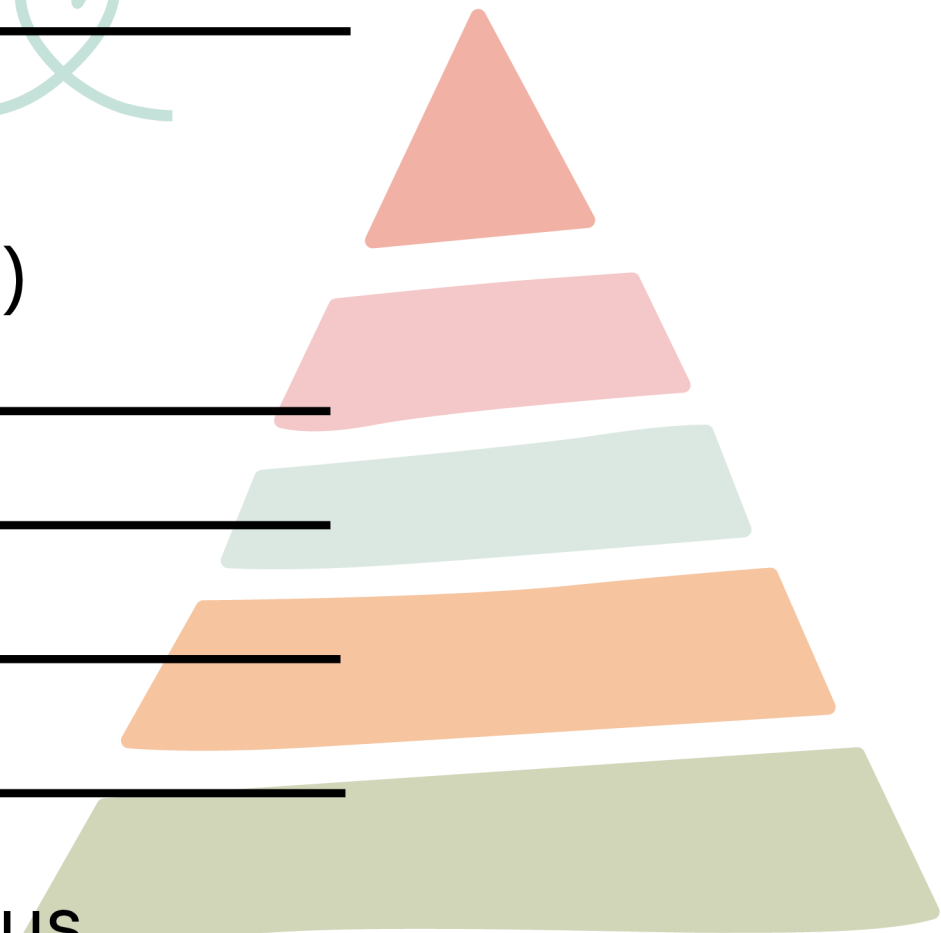
SE POSITIONNER INTÉRIEUREMENT

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 que je veux mettre de l'avant



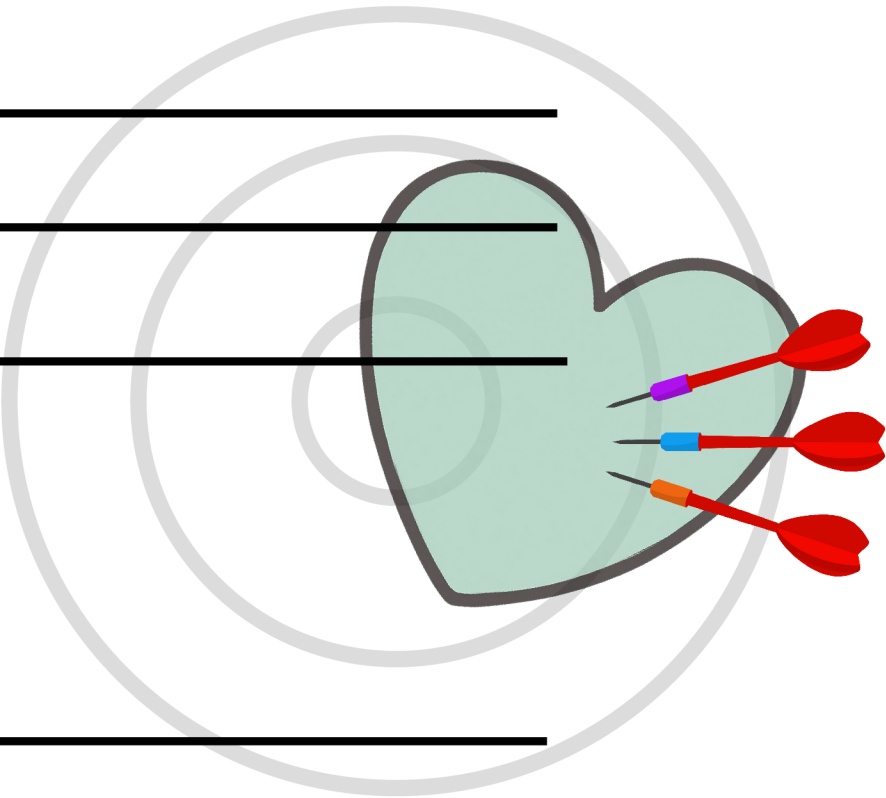
Nom : _____

Date : _____

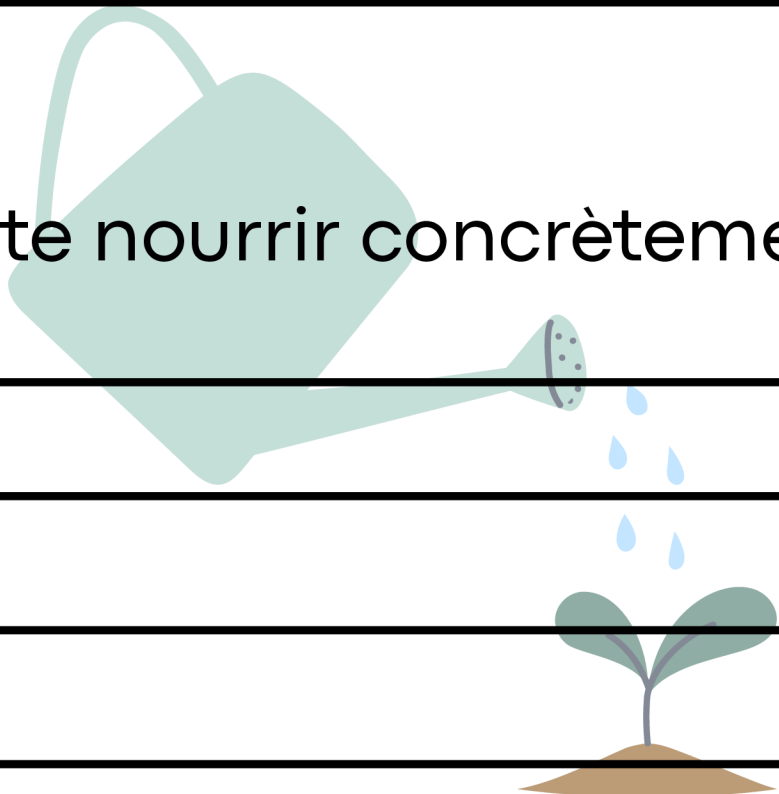
MON BILAN DU COEUR
Déposer • Clarifier • Orienter

ORIENTER L'ANNÉE À VENIR

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



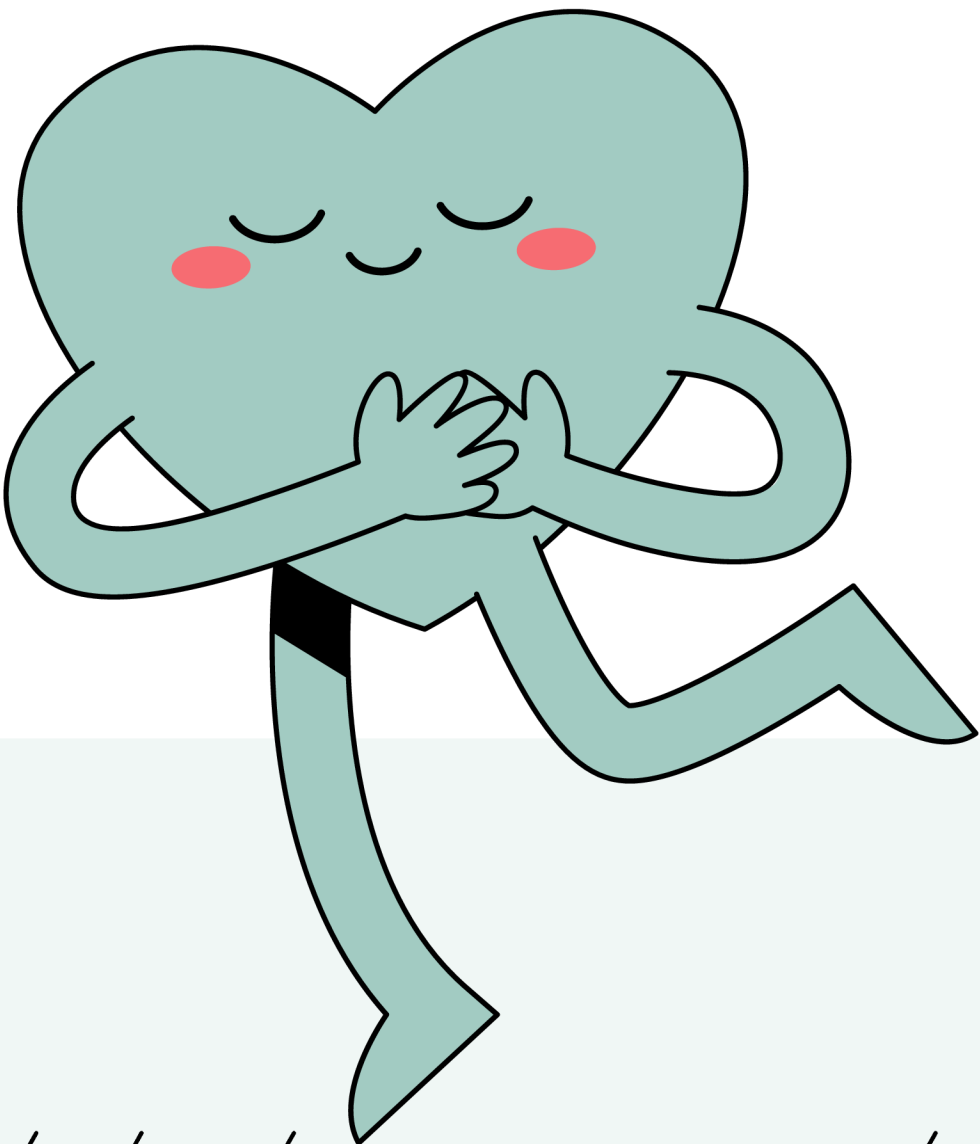
10. Ce que je souhaite nourrir concrètement



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



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



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!

