



Rituel de fin d'année & Fixer les objectifs pour 2019

par

Veggie Magnifique

Terminez votre année avec panache et peps avec ce PDF imprimable créé pour vous aider à réfléchir et à planifier. C'est notre rituel de fin d'année et nous espérons vraiment que cela vous sera utile !

Avec beaucoup d'amour,

Amélie Chloé

REVUE DE L'ANNÉE

Exercice d'écriture

Commençons par analyser l'année 2018. Qu'est-ce qui a fonctionné ? Qu'est-ce qui n'a pas trop marché ?
Soyons clair-e-s pour pouvoir «analyser les données» et aller de l'avant !

QU'EST-CE QUI A FONCTIONNÉ ?

QU'EST-CE QUI N'A PAS TROP MARCHÉ ?

Est-ce-que vous y voyez des thèmes ?

Soyez honnête avec vous-même. Libérez-vous le plus possible de la culpabilité / frustration et essayez d'être objectif.

YOUR YEAR IN REVIEW (CONT.)

Exercice d'écriture

LISTE DE CE QUE VOUS AVEZ ACCOMPLI !

Avez-vous surmonté des défis ?

De grosses victoires ?

DES ÉCHECS ?

Est-ce-que vous y voyez des thèmes ?

OBJECTIFS POUR LA NOUVELLE ANNÉE

"Fixer des objectifs est la première étape pour transformer l'invisible en visible." - Tony Robbins

Nous allons maintenant planifier la nouvelle année !

EXERCICE D'ÉCRITURE :

Que feriez-vous en 2019 si l'argent n'était pas un frein et si vous n'aviez aucun peur ?

Suivant : *écrivez quelques mots pour représenter comment vous voudriez vous sentir cette année.
(Exemples : Abondant ! Dynamique ! Jubilant !)*

OBJECTIFS INTELLIGENTS

Au lieu d'imaginer des "bonnes résolutions," nous préférons définir des «objectifs SMART»,
c'est-à-dire :

S - Spécifique

M - Mesurable

A - (attainable) Réalisable

R - (relevant) Pertinent

T - Limité dans le Temps

Comme on le sait très bien, ceux qui écrivent leurs objectifs ont mille fois plus de chances d'atteindre ce qu'ils veulent. Alors, allez, faisons-le !

Écrivez 5 objectifs pour l'année, et assurez-vous qu'ils sont «SMART».

1.

2.

3.

4.

5.

POUR ALLER PLUS LOIN

Si nous voulons vraiment atteindre ces objectifs cette année, nous devons lancer le processus immédiatement. En outre, presque tout ce que nous voulons réaliser implique d'autres personnes ! De plus, la création de nouvelles habitudes est un moyen idéal pour soutenir votre vision au quotidien.

Sur la page suivante, nous allons transformer ces objectifs en actions.

Pour chaque objectif, écrivez quelques mesures à prendre immédiatement, puis une liste de personnes qui pourraient vous aider dans cette démarche, ainsi que quelques habitudes qui pourraient être utiles à la réalisation de ces objectifs.

Objectif n° 1

Des mesures d'action:

Personnes à contacter:

Habitudes à mettre en place:

Objectif n° 2

Des mesures d'action:

Personnes à contacter:

Habitudes à mettre en place:

Objectif n° 3

Des mesures d'action:

Personnes à contacter:

Habitudes à mettre en place:

Objectif n° 4

Des mesures d'action:

Personnes à contacter:

Habitudes à mettre en place:

Objectif n° 5

Des mesures d'action:

Personnes à contacter:

Habitudes à mettre en place:

PLANIFIER DES VÉRIFICATIONS

Maintenant, dans votre agenda, votre téléphone ou votre calendrier, planifiez vos rdv pour "faire le point."

CHECK-IN POINTS

C'est fait!

Dans un mois

Date: _____

Dans 3 mois

Date: _____

Dans 6 mois

Date: _____

QUELQUES DERNIERS CONSEILS POUR ATTEINDRE UN OBJECTIF

**SOYES PATIENT-E AVEC VOUS-MÊME - IL S'AGIT DE FAIRE
DES PROGRÈS, PAS D'ATTEINDRE LA PERFECTION.**

CRÉEZ UN PUISSANT RITUEL MATINAL.

VOICI COMMENT

**RÉDIGEZ ET RÉÉCRIVEZ VOS OBJECTIFS TOUS LES MATINS
ET / OU LISEZ-LES TOUS LES MATINS ET TOUS LES SOIRS.**

"Deux fois et trois fois plus, comme on dit, il est bon de répéter et de revoir ce qui est bon." - Plato