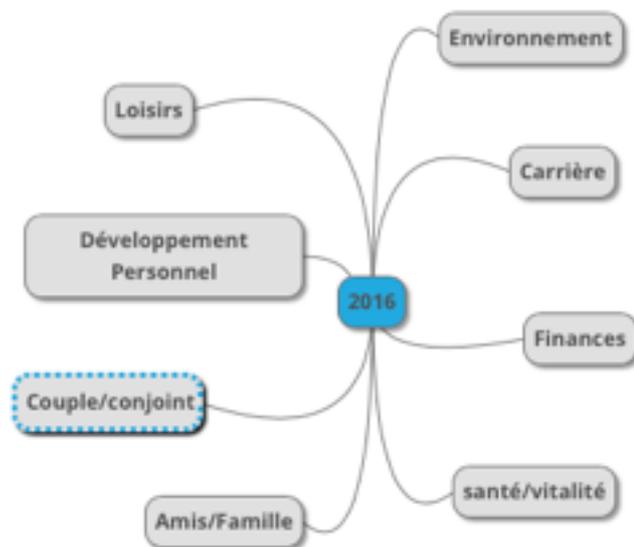


Bien démarrer 2017

Module 1

Bilan de l'année 2016

Inscrivez dans le Mindmap la liste des réussites, moments forts, bons souvenirs et toutes sources de joies que vous avez vécues en 2016



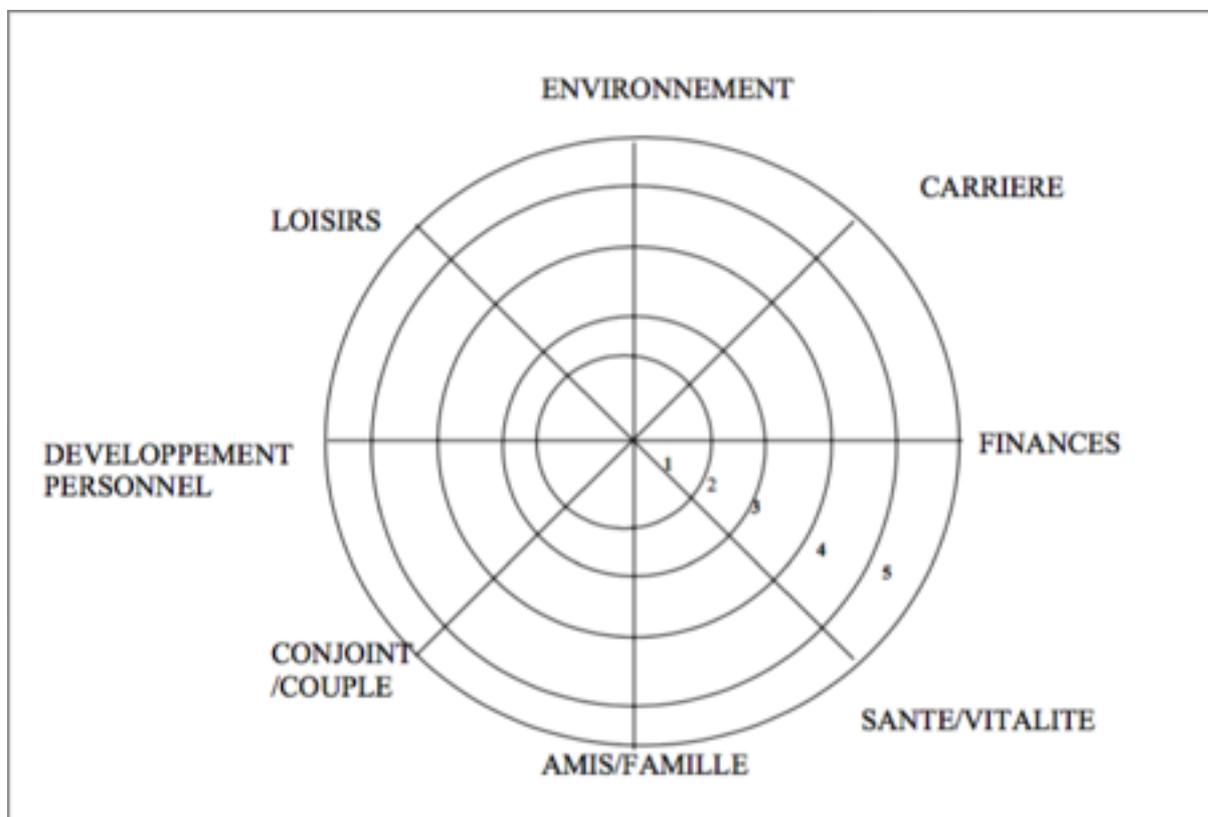
Les freins que vous rencontrez habituellement

Qu'est-ce qui vous freine ? Quelles sont les difficultés que vous rencontrez pour aller au bout d'un projet ? Quelles sont vos « bonnes excuses » ?

Par exemple : manque de motivation, procrastination, manque de confiance, manque de temps, peur de...

Grille d'analyse du présent

Les domaines de vie



Où en suis-je aujourd'hui dans mes domaines de vie ?

Où suis-je capable d'aller dans ces domaines de vie ?

Cotez de 1 à 5 les différents domaines de vie par rapport à **ce que vous estimez être aujourd'hui** à l'aide de points à chaque entrecroisement des lignes concernées, reliez ces points à l'aide d'une couleur.

Identifiez par le même procédé la **valeur que vous vous sentez capable d'atteindre** par domaine et reliez ces points par une autre couleur.

Date :

Je souhaite réaliser en 2017...

Que désirez-vous avoir, être ou faire ?

Listez ce que vous souhaitez avoir - être - faire durant l'année 2017

Ceci est une première approche de vos objectifs 2017. Nous les travaillerons ensemble tout au long de ce programme.

Dores et déjà soyez précis et spécifique.

Exemple : Je souhaite faire du sport 3 fois par semaine. Je souhaite perdre 6 kg - Je souhaite atteindre un revenu mensuel de 2000€ - Je souhaite être libre