



Calendrier de l'Avent Décembre 2021

Pour une 5^e année consécutive, en cette période de l'année, je t'offre de faire une rétrospective des mois qui viennent de s'écouler afin de te permettre de repartir du bon pied.

Voici donc un petit calendrier qui te permettra de faire un bilan-tremplin pour une année encore plus riche et nourrissante !

Fais ce petit bilan sans trop de rigidité : si tu as 5 moments importants ou 8 gratitudes, vas-y !

Peut-on vraiment avoir trop de belles choses dans notre vie ? J'en doute !

L'exercice consiste tout de même à identifier les facteurs principaux ayant mené à ce que les moments choisis soient uniques... de façon à les reproduire !

Au contraire, s'il te semble difficile de trouver une réponse à un des éléments, ce n'est certainement pas dramatique. Ce sera simplement quelque chose à travailler dans l'année qui vient...

Je crois important, afin de rendre la réflexion efficace, de faire une courte description pour chaque élément et d'y apportez le « POURQUOI ».

Je te suggère aussi de prendre des feuilles ou des crayons spéciaux et écrire tes réponses afin de pouvoir t'y référer quand tu oublieras ce qui te rend heureux, t'apporte de l'énergie et te donne le courage de te propulser ! Rends l'expérience amusante ET enrichissante !

Ex : Je veux absolument trouver du temps pour ceci.

Réponse : Prendre le temps de faire un journal matinal. Je crois que cet exercice me permettra de tirer avantage de mes journées, m'apportera une belle paix intérieure et une vision réaliste de mes objectifs de vie.



Décembre 2021

D	L	M	M	J	V	S
En faisant une rétrospective de mon année, voici ce que je constate...			1 Voici les raisons pour lesquelles je suis vraiment fière de moi.	2 Les 3 moments les plus importants de mon année.	3 Mes apprentissages les plus significatifs cette année ont été :	4 Mes 3 plus grandes grâces.
5 Le livre, film ou personne qui m'a marqué.e cette année	6 Les 3 moments qui m'ont le plus émue	7 Mes plus gros fous rires.	8 Cette année, j'ai réussi à faire la paix avec ceci.	9 Mon plus grand dépassement.	10 À qui pourrais-je offrir ou demander pardon?	11 Cette « erreur » a ouvert la porte sur quelque chose de bénéfique
12 Je ne laisserai plus ces situations m'enlever mon énergie.	13 J'ai découvert cela sur ma personnalité.	14 Ce qui me donne le plus d'énergie.	15 La rencontre de cette personne est un cadeau	16 Je me suis vraiment sentie pleinement à ma place à ce moment-là.	17 Je vais devoir m'investir davantage dans ce(s) secteur(s) de ma vie	18 L'habitude que je dois conserver pour l'année à venir.
19 J'ai ENFIN fait ceci... que je retardais depuis trop longtemps.	20 Je me suis vraiment respectée dans ces situations.	21 Les moments qui ont exigé de moi le plus de courage.	22 J'ai besoin de cela dans ma vie pour me sentir en équilibre.	23 Mon plus beau cadeau « de Moi à Moi »	24 Je suis prête à m'ouvrir à ces émotions, expériences, nouveautés dans l'année qui vient.	
<p>Dans les derniers jours de l'année 2021, je fais preuve de douceur et d'ouverture à mon égard. À partir de toutes ces réponses que j'ai notées, identifiées, intégrées, je suis prêt (e) à entreprendre une nouvelle année davantage à mon image, teintée sur mes valeurs</p>						

www.soniatremblay.ca
Coach Professionnelle