



Eh oui, l'année tire déjà à sa fin! Dans quelques semaines, nous serons à l'aube de la nouvelle année.

Mais, avant de vous propulser dans la prochaine année et de déterminer les objectifs que vous souhaiteriez accomplir, je vous invite à célébrer votre année en prenant le temps de vous arrêter pour en faire la rétrospective afin que vous puissiez savourer pleinement tout ce que vous avez accompli. C'est une très bonne façon de capturer tous les moments magiques de votre année.

CÉLÉBREZ VOTRE ANNÉE

Pour vous aider, je vous propose quelques questions. Soyez à l'aise d'en ajouter comme bon vous semble. Invitez également les membres de votre famille à faire leur bilan et, le 31 décembre autour de la table, partagez ces moments de transformation, ces moments de réalisation, ces moments de grande fierté, ces moments d'audace, ces moments de croissance, ces moments de rencontres merveilleuses.

À vos plumes! Bonne célébration de votre année!

1. Quel est mon souvenir le plus mémorable de cette année?
2. Qu'est-ce qui m'a apporté le plus de joie cette année? Qu'est-ce qui m'a le plus touché?
3. Quelles sont mes trois plus grandes réalisations? Qu'ai-je osé expérimenter de nouveau cette année?
4. Quels sont mes plus grands apprentissages cette année? De quoi suis-je le plus reconnaissant?
5. Quelle est la personne qui a fait une différence dans ma vie?
6. Quelle est la chose la plus inespérée qui est arrivée dans ma vie?
7. Si j'avais quelque chose à changer, à refaire ou à améliorer par rapport à cette année, qu'est-ce que ce serait?
8. Qu'est-ce qui fera de la nouvelle année qui s'annonce ma meilleure année?

Bonne célébration!



carole thériault
coach personnel et professionnel

www.caroletheriault.com

Téléphone : 819 682-8925
coach@caroletheriault.com