



WELCOME 2025

Accueillir une nouvelle année

2024 touche à sa fin : l'heure est propice aux moments d'introspection, aux bilans honnêtes et aux rêves pour la suite...

Je te propose de dire au revoir à l'année écoulée et de préparer ce nouveau cycle qui s'offre à toi. Je t'ai préparé 10 questions qui te permettront de faire le point, de nourrir ta réflexion et tes aspirations pour construire petit à petit ta vie de rêve 🌱

Prépare toi une bonne tasse de thé, sors ton stylo préféré et installe toi confortablement : c'est parti !

Quand tu penses au début de l'année 2024, quels étaient tes objectifs ? Tes envies ? Tes rêves ? Essaie de te replonger dans la version de toi d'il y a un an : qu'est ce qui te tenait à cœur ?

Parmi tout ça, qu'est ce qui a abouti ? Qu'est ce que cela t'a apporté ?

Quel a été ton plus grand succès cette année ? Pourquoi cet événement est-il important pour toi ? Que représente-t-il ?

Ce qui ne s'est pas réalisé (ou pas complètement) t'a sans doute appris beaucoup de choses : quels sont ces enseignements ?

Préparons maintenant le terrain pour la suite : ces objectifs non réalisés ou seulement partiellement sont-ils toujours d'actualité pour toi ? Sont-ils toujours alignés avec qui tu es ?

Peux tu décomposer ou ajuster ces objectifs pour qu'ils soient plus facilement atteignables en 2025 ?

Ajoutons maintenant de nouvelles aspirations : avec ce que tu as appris cette année, qu'as tu envie de vivre en 2025 ? Quels sont tes rêves ? Où veux tu en être dans un an ? Quelles nouvelles habitudes sont prêtes à entrer dans ta vie ?

Je te propose de prioriser ces envies : note chaque objectif/envie dans la case qui lui correspond

Réalisable dans les 3 prochains mois

Réalisable dans l'année

Nécessite plusieurs étapes (donc plus de temps)

Nécessite de l'aide extérieure (essaye de préciser)

Il arrive qu'on ait envie de mettre en place un changement trop grand trop vite, ce qui nous amène à l'abandonner sur la durée. Parmi tes objectifs réalisables en quelques semaines/mois, choisis en 3 et décompose les en micros objectifs pour les rendre atteignables

exemple : arrêter le sucre → arrêter les sodas puis 3 semaines plus tard arrêter les sucreries etc...

Objectif 1

Objectif 2

Objectif 3

Pour clôturer ce journal je te propose de t'écrire une lettre à toi même : à la personne que tu seras dans un an. Tu peux y écrire tout ce que tu te souhaites, tes rêves et tes envies, tout ce que tu laisses derrière toi aussi. Tu pourras relire cette lettre à la fin de 2025, ou au cours de l'année pour te remémorer ce moment d'introspection.

Question bonus
Si tu avais 3 vœux à exaucer que choisirais tu ?

Maintenant que tu as imaginé et visualisé cette nouvelle année c'est le moment de te lancer et de passer à l'action !
Je te souhaite de réaliser tes envies, tes rêves et que la joie soit sur ton chemin à chaque pas !

Om Shanti

Viviane