

**WELCOME 2026**

# Clôturer un cycle

2025 est une année 9 en numérologie : cela signifie qu'elle clôture un cycle de 9 ans qui a commencé en 2017.

Ce n'est donc pas seulement une nouvelle année que nous accueillons mais aussi un nouveau cycle de 9 ans : 2026 sera une année 1.

Dans ce journal je te propose de faire le point : quels sont les enseignements de 2025 et de ces 9 dernières années, les principaux événements, qu'est ce qui a évolué pour toi, qui es tu devenu.e ?

Prépare toi ta meilleure boisson chaude, sors tes stylos préférés et installe toi confortablement : let's go !

# Quelques précisions

- tu n'es pas obligé.e de remplir ce journal dans l'ordre, en théorie c'est plus simple mais tu peux toujours sauter une page et y revenir plus tard
- les espaces laissés ne présagent pas de la quantité à écrire : tu peux avoir besoin de beaucoup moins ou de beaucoup plus de place → prévois quelques feuilles en rab ou un joli carnet
- aucune réponse n'est juste ou mauvaise, pas besoin d'aller chercher très compliqué ou de faire de la poésie (sauf si tu en as envie évidemment) : reste toi même, personne ne lira ces mots, autorise toi à dire les choses comme elles viennent
- tu peux conserver ce journal pour le relire plus tard, c'est souvent fascinant de revenir sur ce qu'on a écrit dans le passé, mais tu peux aussi le brûler, le recycler, en faire des cocottes ou des confettis à lancer à chaque fois que tu es fier.e de toi :)
- amuse toi ❤

Quand 2025 a débuté, tu avais peut être des objectifs, des envies précises. Te souviens tu de qui tu étais il y a 1 an et de ce que tu voulais ?  
Essaye de décrire le plus honnêtement possible ton état d'esprit à ce moment là.

A quoi ressemblait ta vie il y a 1 an ? Ton lieu de vie, tes occupations, ton métier, tes relations, tes passions ?

Maintenant allons chercher plus loin dans tes souvenirs.

Le cycle qui se termine a débuté en 2017. Je te propose de revisiter ces 9 dernières années, en identifiant les moments qui ont été importants pour toi. Un événement en apparence anodin t'a peut être profondément marqué.e, c'est ce genre d'éléments que tu peux noter dans les prochaines pages.

Pour chaque année essaye de décrire ta vie au mieux de tes souvenirs, où tu en étais : géographiquement, émotionnellement, amicalement, professionnellement, amoureusement, spirituellement... Écris aussi les événements qui ont lieu cette année là et comment ils t'ont impacté.e

En 2017 :

En 2018 :

En 2019 :

En 2020 :

En 2021 :

En 2022 :

En 2023 :

En 2024 :

En 2025 :

Quand tu te remémores tous ces souvenirs, quels sentiments cela te procure ? Comment te sens tu face au chemin parcouru ?

Identifie 3 événements qui ont eu un impact significatif sur ta vie (quel qu'il soit) : qu'ont ils changé pour toi ? Qu'as tu appris ?

- 
- 
-

Si ces neuf années étaient à refaire, changerais tu quelque chose ?

Pourquoi ?

Sois honnête dans tes réponses, il n'y a rien à regretter mais il peut y avoir des choses encore à digérer, c'est le moment de les exprimer pour qu'elles ne te suivent pas en 2026.

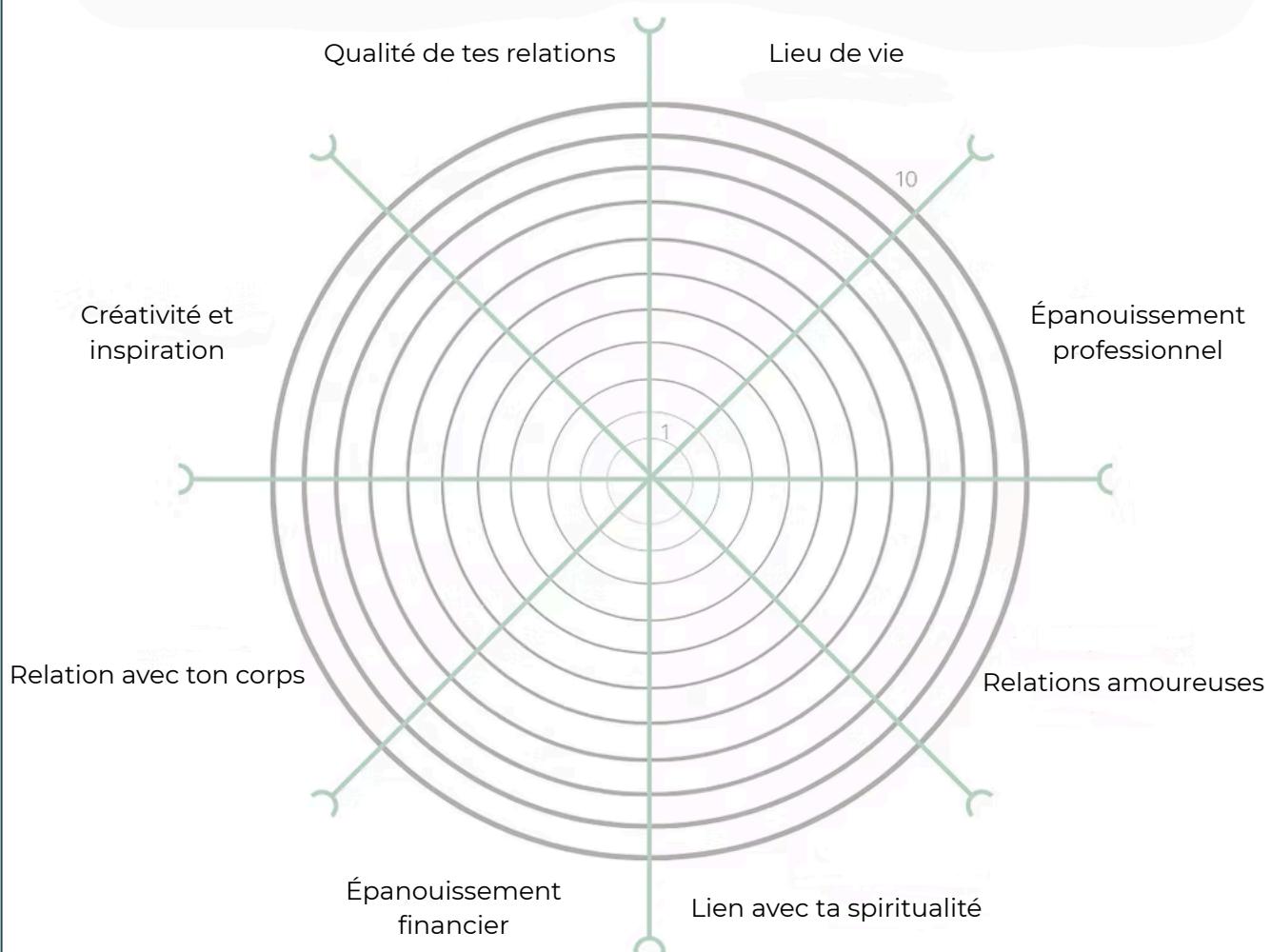
N'hésite pas à revenir à ces pages plus tard pour compléter ton bilan.

Maintenant passons à la construction de ce nouveau cycle !

## Revenons à aujourd'hui : où en es tu ?

Pour t'aider à évaluer les différents aspects de ta vie tu peux remplir le diagramme ci dessous. Colorie chaque zone en attribuant une note entre 1 et 10.

Essaye d'être honnête : tu réponds pour l'état des choses aujourd'hui, ni ce qui était il y a 2 mois ni ce que tu aimerais à l'avenir



En observant ce diagramme, quelles sphères de ta vie voudrais tu améliorer ? Sélectionne en au maximum 3 et note le plus précisément possible à quoi tu aspires pour chacune

Sphère à améliorer :

Ce que tu veux :

Sphère à améliorer :

Ce que tu veux :

Sphère à améliorer :

Ce que tu veux :

Le fait de savoir ce que tu veux est indispensable, mais cela ne suffit pas pour faire bouger les choses. Il te faut un plan clair pour passer à l'action et réellement avancer.

Choisis la sphère de ta vie que tu veux prioriser pour ce début d'année et note des idées d'actions simples et réalisables qui te rapprochent de ton objectif

*exemple : je priorise la qualité de mes relations*

*idées d'actions simples : prendre plus souvent des nouvelles de mes ami.es*

*organiser un dîner chez moi une fois par mois*

*offrir quelque chose fait maison à une personne importante*

C'est à toi !

Je priorise :

5 actions simples (ou plus!) :

- 
- 
- 
- 
- 
-

Parlons maintenant de ton monde intérieur : qui veux tu être ?  
Tu trouveras sur les 2 prochaines pages une liste de valeurs, prends le temps de les lire et surligne en entre 5 et 10 qui t'inspirent et que tu souhaites cultiver dans ta vie

Abondance	Convivialité	Exploration
Acceptation	Coopération	Fiabilité
Accomplissement	Courage	Fierté
Adaptabilité	Créativité	Flexibilité
Affection	Croissance	Foi
Altruisme	Curiosité	Force
Ambition	Découverte	Gaieté
Amitié	Désir	Générosité
Amour	Détente	Gentillesse
Apprentissage	Détermination	Gratitude
Assurance	Dévotion	Harmonie
Audace	Dignité	Honnêteté
Authenticité	Discipline	Honneur
Autonomie	Diversité	Hospitalité
Aventure	Douceur	Humilité
Béatitude	Dynamisme	Humour
Beauté	Éclat	Imagination
Bienveillance	Économie	Inclusivité
Bonheur	Efficacité	Indépendance
Calme	Elégance	Intégrité
Certitude	Empathie	Intensité
Changement	Encouragement	Intimité
Clarté	Endurance	Intrépidité
Cohérence	Énergie	Intuition
Communauté	Engagement	Joie
Compassion	Enjouement	Justice
Compréhension	Enthousiasme	Leadership
Concentration	Entraide	Légèreté
Confiance	Équilibre	Liberté
Conscience	Espoir	Lucidité
Conviction	Éthique	Modestie
		Motivation

Optimisme	Sagesse
Originalité	Santé
Ouverture d'esprit	Satisfaction
Paix	Sécurité
Partage	Sensibilité
Passion	Sensualité
Patience	Sérénité
Persévérance	Sexualité
Précision	Sincérité
Présence	Simplicité
Professionnalisme	Solidarité
Profondeur	Spiritualité
Prospérité	Spontanéité
Prudence	Stabilité
Puissance	Sympathie
Rationalité	Tranquillité
Rayonnement	Transparence
Réalisme	Unicité
Reconnaissance	Utilité
Réflexion	Vérité
Résilience	Vision
Résistance	Vitalité
Respect	Vivacité
Responsabilité	
Rigueur	

Recopie ci dessous les valeurs que tu souhaites incarner (fais toi plaisir avec les couleurs !)

Puisque nous commençons un nouveau cycle de 9 ans qui durera jusqu'à fin 2034 voyons grand et sans barrière : nous sommes un matin de décembre 2034, tu vis exactement la vie que tu souhaites depuis longtemps : à quoi va ressembler ta journée ? Où es tu ? Avec qui ? De quoi est rempli ton quotidien ? Essaye de détailler, laisse toi rêver

Pour clôturer ce journal je te propose une page libre d'expression : tu peux écrire une lettre à toi même pour dans un an, faire des collages, dessiner, écrire des mots qui représentent tes envies ou faire un mélange de tout ça : suis ton intuition et amuse toi !

Question bonus

Si tu pouvais choisir un super pouvoir, lequel choisirais tu et pourquoi ?

Tu arrives au bout de ce journal !

Tu as fait le point sur ce que tu as vécu, observé honnêtement ton présent et commencé à rêver la suite, prends le temps de te remercier d'avoir pris du temps pour toutes ces étapes ! La réflexion et l'introspection sont indispensables pour ne pas se perdre en route et rester aligné.e sur ce qu'on souhaite.

C'est maintenant 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*