

## Bye-Bye 2015

Commencez vos phrases par (au choix):

- Je suis fier/fière de...
- Je me félicite...
- Je reconnais...
- Je suis reconnaissant-e...

Allez-y avec ce que vous avez réalisé

Prises de conscience, victoires, changements (*positifs... on met l'accent sur le positif ne l'oublions pas!*), buts et/ou objectifs accomplis ainsi que ceux mis en route, limites que vous avez dépassées, accomplissements personnels, etc. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, il n'y a que vous face à votre vécu et votre ressenti.

Pour vous aider à «faire le tour»

**Voici quelques catégories avec lesquelles je jongle lorsque je fais cet exercice.** Parce qu'il est parfois difficile de tout se rappeler, y aller par catégorie m'aide toujours à faire un tour plus complet de mes «pointes de tarte» de la roue de la vie. De plus, ça me permet aussi de voir où je mets plus d'énergie ou encore, pas assez, et de rééquilibrer.

- Santé
- Développement personnel/spirituel
- Famille, amis
- Amour, vie conjugale
- Loisirs
- Argent/finance
- Travail/carrière

## VERT MA NATURE

Maintenant, voici le DÉFI de cet exercice.

Vous devez avoir écrit **au moins 50 choses positives sur votre liste avant d'arrêter!**

Mon truc pour aller chercher plus profondément en moi des petites et grandes «victoires» alors que j'ai l'impression d'avoir fait le tour? Je me pose cette simple question:

### Quoi d'autre?

Et là je laisse «monter». **Persistez à vous poser la question, ne lâchez pas.**

C'est un processus extrêmement sain et important de (se) reconnaître dans ses propres accomplissements. C'est un exercice que l'on ne nous apprend (*malheureusement*) pas. On l'acquiert grâce à des lectures et de prendre le temps de. Et non, ce n'est pas de la vantardise.



VERT MA NATURE

*Santé*

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Développement personnel / spirituel

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



VERT MA NATURE

*Famille / amis*

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



VERT MA NATURE

*Amour / vie conjugale*

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



VERT MA NATURE

*Argent / finances*

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



VERT MA NATURE

## *Travail / carrière*

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_