

TIME FOR US

POURQUOI FAIRE UN BILAN ?

Faire un bilan permet de mettre en lumière ce que vous avez traversé, appris, et accompli, même si tout n'a pas été parfait. C'est une manière de prendre conscience de vos forces, de vos réussites, et des défis surmontés.

Faire le bilan de l'année écoulée

Préparer son bilan : rassembler ses souvenirs

Avant de commencer, prenez quelques instants pour revisiter l'année :

Si vous tenez un agenda ou un journal, parcourez-le rapidement pour retrouver les événements marquants, les activités importantes ou les moments de pause.

Si vous n'avez pas d'agenda, prenez un papier et un stylo, et notez tout ce qui vous revient en mémoire mois par mois. Laissez-vous guider par des souvenirs personnels, professionnels ou familiaux.



QUELQUES PRATIQUES

La ligne du temps

Installez-vous confortablement dans un endroit calme. Prenez quelques instants pour respirer profondément, en inspirant par le nez et en expirant lentement par la bouche.

Imaginez une ligne devant vous, représentant l'année écoulée, de janvier à décembre. Visualisez chaque mois comme une étape sur cette ligne.

Avec les souvenirs rassemblés grâce à votre agenda ou votre réflexion, avancez doucement sur cette ligne, mois par mois. Prenez le temps de revivre les moments marquants, qu'ils soient positifs ou difficiles. Pour chaque événement, posez-vous deux questions :

Qu'ai-je appris de cette expérience ?

Qu'est-ce que cela m'a apporté ou enseigné ?

Une fois arrivé à la fin de la ligne, prenez un instant pour remercier l'année pour tout ce qu'elle vous a permis de vivre, apprendre, ou ressentir.



Donner forme à votre ligne du temps

Après cet exercice, prenez une feuille de papier pour dessiner votre propre ligne du temps. Tracez une ligne horizontale et marquez-y les mois.

Pour chaque mois, notez les événements marquants, et en face, écrivez ce que vous en avez appris.

Vous pouvez utiliser des couleurs ou des symboles pour rendre cette ligne vivante et personnelle.

Ce processus de matérialisation vous aidera à ancrer vos réflexions et à garder une trace visible de votre cheminement.

Accueillir les émotions liées au bilan

Le bilan peut faire émerger des émotions diverses : gratitude, regrets, nostalgie... Il est important de les accueillir sans jugement.

La bulle émotionnelle

Identifiez une émotion forte qui vous traverse en repensant à l'année.

Imaginez cette émotion comme une bulle colorée dans vos mains. Observez sa taille, sa couleur, sa texture.

Respirez profondément et, à chaque expiration, laissez cette bulle se transformer. Elle peut devenir plus légère, plus petite, ou s'éloigner doucement, selon vos besoins. Lorsque vous vous sentez prêt(e), laissez la bulle s'élever ou se fondre dans un paysage apaisant.

TIME FOR US

POSER DES INTENTIONS POUR L'ANNÉE À VENIR

Pourquoi des intentions et non des résolutions ?

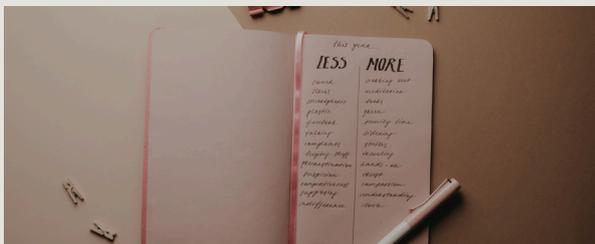
Les résolutions sont souvent rigides et orientées vers la performance. Les intentions, en revanche, sont plus douces et axées sur ce que vous souhaitez ressentir ou incarner.

Les trois piliers de l'intention

Prenez une feuille et divisez-la en trois colonnes :

- Ce que je veux poursuivre : Notez les habitudes ou activités positives que vous voulez conserver.
- Ce que je veux laisser partir : Identifiez ce qui ne vous sert plus ou vous alourdit.
- Ce que je veux inviter : Listez les envies, projets ou qualités que vous souhaitez développer.

Une fois les colonnes remplies, relisez-les et choisissez une intention principale pour l'année à venir.



Renforcer votre motivation pour le changement

Fixer ses intentions

Installez-vous debout, pieds bien ancrés au sol. Fermez les yeux et respirez calmement.

Sentez cette posture debout, bien en équilibre, stable. Laissez venir toutes les intentions posées juste avant, et laissez-les descendre dans tout votre corps pour se renforcer.

A chaque inspiration, ressentez l'énergie et la stabilité de votre corps. A chaque expiration, laissez vos intentions se renforcer.

Prenez un moment pour ressentir cette énergie, avant d'ouvrir les yeux et de revenir au moment présent.



Un petit rituel pour clôturer l'année

Terminez votre bilan par un rituel simple et symbolique :

Écrivez une lettre à l'année écoulée, en listant tout ce que vous avez appris, aimé ou surmonté. Brûlez ou rangez cette lettre dans un endroit spécial, selon ce qui résonne le plus en vous.

Créez une petite boîte des envies pour l'année à venir, où vous glisserez des mots ou objets qui représentent vos intentions.

Faire le point pour avancer en sérénité

Prendre le temps de faire le point sur l'année écoulée est une manière de mieux vous connaître et de poser des bases solides pour l'année à venir. Ces exercices, à la fois introspectifs et bienveillants, vous aideront à accueillir ce qui a été et à ouvrir la porte à ce qui sera, avec douceur et confiance.

Alors, prêt(e) à faire le bilan et à écrire la suite de votre histoire ?