

PARTIE 1 - RÉTROSPECTION



Mon top 5 des moments les plus heureux de mon année 2021

Ma leçon principale de l'année précédente

Quelles actions ai-je prises pour prioriser mon bien-être ?

Qu'est-ce que je souhaite laisser derrière moi ?

PARTIE 2 - VISUALISATION



Mes objectifs pour 2022

Pourquoi est-il important pour moi d'atteindre ces objectifs cette année ?

Que vais-je faire cette année pour prendre soin de moi ?

Que vais-je faire de différent en 2022 ?