

## «Cultiver ses envies»

Fiche 4/9



Avant de commencer cette activité aujourd'hui, je me sens plutôt ...

Un petit bilan inspiré de celui proposé par Charlotte Appietto (référence en bibliographie) qui permet de poser un oeil sur l'année qui vient de s'écouler et de se projeter dans l'année qui arrive.

Si tu te sens plus à l'aise avec une autre échelle de temps (6 mois, 3 mois) plutôt qu'un an, n'hésite pas à choisir la durée qui te convient !

# C'EST PARTI POUR L'ANNÉE À VENIR !



## MES ASPIRATIONS

### CE DONT JE RÊVE À LONG TERME, MON IDÉAL

Grid for writing long-term aspirations.

## MES ACTIVITÉS

### LES CHOSES À FAIRE POUR M'APPROCHER DE CET IDÉAL

### LES ACTIVITÉS AUXQUELLES JE VEUX ACCORDER PLUS DE TEMPS

### LES CHOSES QUE JE VOUDRAIS FAIRE SI JE N'AVAIS PAS PEUR

Grid for writing activities, divided into three columns.

