

«Cultiver ses envies»

Fiche 3/9



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 !

RETOUR SUR L’ANNÉE PASSÉE



MES DIFFICULTÉS

LES DIFFICULTÉS PRINCIPALES QUE J’AI RENCONTRÉES

Grid of dots for writing difficulties.

LES RAISONS POUR LESQUELLES J’AI EU CES DIFFICULTÉS

Grid of dots for writing reasons.

LES REGRETS/REMORDS QUE J’AI

Grid of dots for writing regrets.

MES REUSSITES

LES CHOSES DONT JE SUIS FIER.E (3 MAX)

Grid of dots for writing achievements.

LES CHOSES POUR LESQUELLES J’AI DE LA GRATITUDE (3 max)

Grid of dots for writing gratitude.

LES MEILLEURS SOUVENIRS OU RENCONTRES (3 max)

Grid of dots for writing memories.

UNE LEÇON QUE JE POURRAIS TIRER DE CES DIFFICUTÉS ?

Horizontal line for writing a lesson.