

Mon bilan personnel de l'année 2019





Si je devais nommer cinq choses pour lesquelles je suis le plus reconnaissant(e) en 2019, quelles seraient-elles ?

On a facilement tendance à se rappeler des échecs et des moments plus difficiles, mais en y regardant de plus près, on verra que l'année 2019 a été parsemée d'une foule de petits moments positifs, d'évènements heureux et de joies inattendues.

Rien de tel que la gratitude pour débiter positivement un bilan personnel et pour nous faire voir l'année à venir sous un autre angle.

En 2019, qu'est-ce que j'ai réalisé, accompli, réussi ?

L'idée de faire un bilan personnel, c'est aussi de se donner l'élan nécessaire pour persévérer et pour se motiver à aller plus loin en 2020.

Il n'est pas nécessaire que ce soit un grand succès, parfois, il s'agit d'avoir fait un pas, d'avoir posé une action vers un but, vers un rêve.

Prenez un moment pour apprécier les nouvelles connaissances acquises, vos accomplissements et vos réalisations dans la dernière année. Félicitez-vous du travail accompli.



Ciblez deux ou trois maladresses commises en 2019 et demandez-vous quelles leçons puis-je en tirer ?

Que ce soit un geste d'impatience, un mensonge, une remarque blessante à une personne que l'on aime, le stress a parfois des conséquences négatives dans notre vie. Mais, une erreur n'est pas une erreur lorsqu'on en tire une leçon.

Qu'a-t-on appris sur soi dans la dernière année ? Et comment peut-on se servir de ces leçons pour évoluer vers un peu plus de sagesse ?

Cette année, quelle a été ma plus grande source de stress ? Et comment pourrais-je améliorer la situation en 2020 ?

On croit souvent que le stress provient uniquement d'une situation extérieure, mais notre réaction face à cette situation y est aussi pour quelque chose. Identifiez votre plus grande source de stress au quotidien et demandez-vous ce que vous pourriez changer en 2020 pour que votre vie soit plus équilibrée.

Par exemple, si votre source principale de votre stress, c'est le temps perdu dans les bouchons de circulation, pourquoi ne pas utiliser ces moments pour apprendre une autre langue à l'aide d'un CD, pour pratiquer des exercices de respiration ou pour écouter un programme audio qui participe à votre mieux-être, etc.



Dans la prochaine année, qu'est-ce que j'aimerais changer dans ma vie pour améliorer mon mieux-être au quotidien ?

Est-ce qu'il y a une mauvaise habitude qui draine votre énergie de vie ? Est-ce que vous passez trop de temps devant la télé ou l'ordinateur ? Est-ce que vous manquez de sommeil, de nourriture plus saine, d'exercice physique, de moment de silence ? Si votre corps pouvait parler, quel changement vous demanderait-il pour 2020 ?

Ciblez un changement que vous pourriez apporter dès aujourd'hui dans votre vie au quotidien et précisez une ou deux actions qui vous permettront d'atteindre votre but, sans oublier de fixer un échéancier.

Voici un exemple : Le temps passé devant l'ordinateur en soirée est nocif à mon sommeil, je vais débrancher 30 minutes avant de me coucher et me servir de ce temps pour méditer afin de mieux dormir, et ce, dès le 2 janvier.

Dans la vie, quelle est ma plus grande peur ?

Bien qu'elle soit inconfortable à se poser, cette question est essentielle. Dans la vie, il faut être capable de démasquer ce qui nous empêche d'avancer. Alors, posez le crayon, prenez 3 profondes respirations par le nez, fermez les yeux et nommez à voix haute votre plus grande peur. Dès que vous le ferez, elle perdra de ses forces et vous trouverez la confiance pour faire un pas vers la réalisation de votre plus grand rêve.



Une nouvelle année est propice pour faire du ménage dans notre coeur. En 2020, pour voyager le coeur plus léger, qu'est-ce que je pourrais pardonner et me faire pardonner ?

La première étape est de réaliser que le ressentiment et la rancune nous gardent prisonniers et nous empêchent de nous réinventer. Pardonner, c'est la clé pour se libérer du passé. Nommez une chose que vous pourriez pardonner à quelqu'un avant d'amorcer la nouvelle année.

La seconde étape est celle de demander pardon à notre tour. Demander pardon, c'est se défaire du poids de la culpabilité et admettre avec humilité que nous ne sommes pas parfaits. Que ce soit en personne, via une lettre, un texto, un courriel ou sous forme d'une méditation, il est important de commencer maintenant à nourrir et à révéler ce qu'il y a de meilleur en chacun de nous.

Quel est le rêve que j'aimerais réaliser au cours de cette nouvelle année ? Et quel serait le premier pas à faire pour le rendre réalité ?

Le moment est venu de nommer ce grand rêve. Ne laissez ni votre âge, ni votre état de santé, ni vos finances, ni votre niveau d'éducation, vous limiter dans vos aspirations. Si la vie vous a donné un rêve, elle vous a aussi donné les ressources intérieures pour le rendre réalité. Nommez ce rêve, décrivez-le et déterminez les étapes pour y accéder.



Si j'avais un mot à choisir pour me guider dans la prochaine année, quel serait-il ?

Que ce soit confiance, joie, courage, patience ou tout autre mot, choisissez un mot-clé qui deviendra votre « mantra » et votre compagnon de route en 2020.

En terminant, si j'avais un souhait à formuler pour l'humanité et pour notre planète en 2020, quel serait-il ?

Agir sur sa vie, transformer son quotidien, réaliser ses rêves, c'est une bonne chose, mais il faut aussi élargir notre vision et réaliser que notre bonheur personnel est directement relié au bonheur collectif de l'humanité.

En formulant un souhait universel pour 2020, vous participez non seulement à votre mieux-être, mais aussi à celui de tous les êtres vivants.

*Que cette nouvelle année vous comble
de mille et une bénédictions !*



Pour joindre Isabelle Paquette



[Isabelle Paquette - Conférencière](#)



sparknflynow@gmail.com



[Isabellepaquette1](#)



<https://www.sparknflynow.com/>

