



CÉLÉBRER LA VIE

MES RÉOLUTIONS
SAVEUR DÉCISION !

CULTIVER SON POTENTIEL
WWW.HYPSNOLOGISTE.FR

POSER UNE INTENTION

En quoi est-ce utile de prendre le temps d'observer l'année écoulée ?

Et de poser une intention pour l'année à venir ?

Le passé appartient au passé. Parfois, est-il utile de le remercier pour les apprentissages, les ressources et les sagesses qu'il nous a transmis, et cela pour encore mieux s'en libérer.

L'avenir est à venir. Il est à la fois une graine présente dans le présent et une promesse de la magnifique plante que la graine porte déjà en elle. Il ne tient qu'à nous de la semer, l'arroser et en prendre soin pour la voir grandir et s'épanouir.

Et le présent ? N'est-ce-pas le seul moment qui nous appartient vraiment ?

Alors à présent, pour tirer le meilleur de ce carnet, je vous invite à :

- Vous réserver un créneau de 3 heures minimum à vous, rien qu'à vous - ou dans une organisation serrée plusieurs créneaux d'1/2 heure
- Avoir à portée de main, un calendrier de l'année précédente et un calendrier de l'année à venir
- Prévoir des stylos, des crayons de couleurs, des feutres, des photos, des images découpées et toutes les fantaisies dont vous avez envie
- Appeler votre moi le plus sincère et le plus bienveillant envers vous-même

À vous de jouer !





JE ME PRÉPARE

UN INSTANT À MOI

MA MUSIQUE D'AMBIANCE

MA BOISSON CHAUDE

ET MON MOI LE PLUS SYMPA
ENVERS MOI-MÊME





EN RÉSUMÉ

En quelques mots, comment se résume mon année
dans chacun des domaines suivants :

SANTÉ ET FORME

RELATION À MOI

VIE ÉMOTIONNELLE

VIE INTELLECTUELLE

RELATIONS AUX AUTRES

CONTRIBUTION / VIE SOCIALE

FINANCES

CARRIÈRE

LOISIRS

SPIRITUALITÉ



GRATITUDE

Pour quelles choses ai-je le plus de reconnaissance
de ce que j'ai vécu cette année ?
Je ramène à ma mémoire les émotions, les sensations et
les ressentis corporels :



GRATITUDE POUR :

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for writing the first entry of gratitude.

GRATITUDE POUR :

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for writing the second entry of gratitude.

GRATITUDE POUR :

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for writing the third entry of gratitude.

APPRENTISSAGES

Je sonde mes 12 derniers mois :

MES PLUS GRANDES
FIERTÉS DE L'ANNÉE



ACTIVITÉS, ACTIONS,
HABITUDES, Y ATTACHÉES

MES GROSSES
DIFFICULTÉS



LES ENSEIGNEMENTS QUE
J'EN TIRE





LIBÉRER 2022

Qu'est je besoin de nettoyer de cette année pour mieux
accueillir l'année à venir ?

Quels actes, quels mots ou quelles personnes ai-je besoin de pardonner
POUR MOI, pour me libérer et me faire du bien ?

Et vis-à-vis de moi-même, sur quels sujet ai-je besoin de lâcher prise ?
d'accepter ce qui est ? ou de lâcher ce qui n'est plus ?

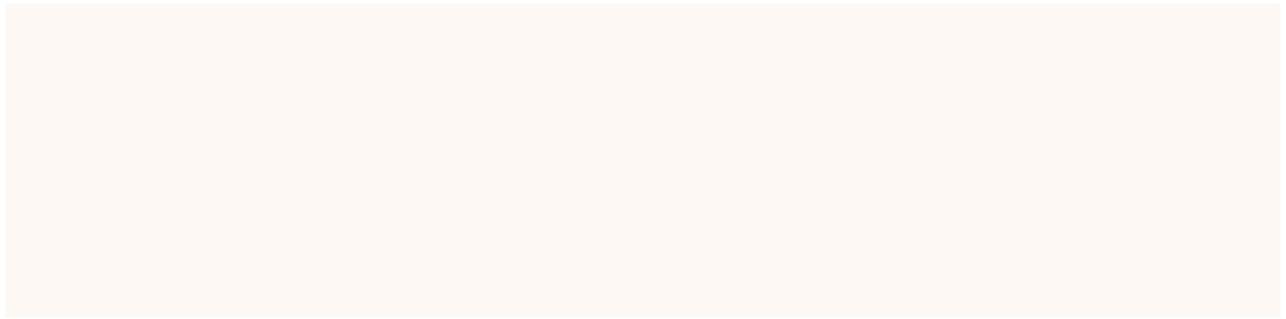
Si j'en éprouve le besoin, je peux déchirer, bruler ou jeter cette page.
Ce geste peut être libérateur !



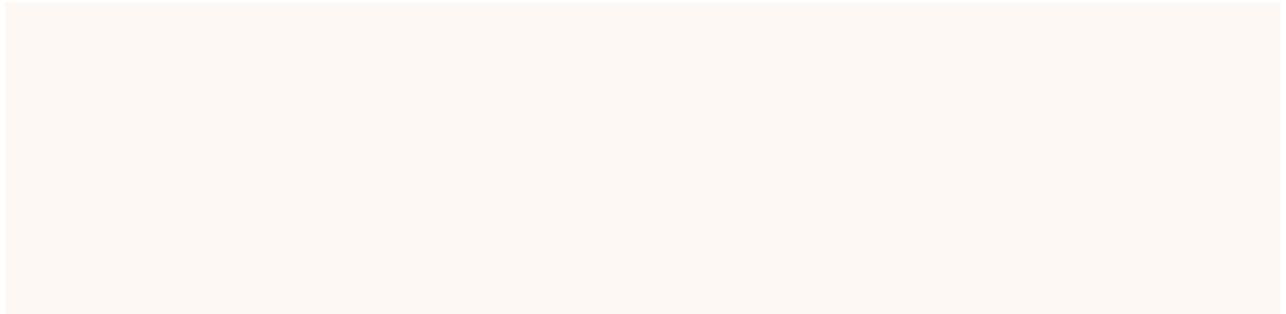
SOUVENIRS 2022

De tout ce que j'ai vécu cette année, de quoi je choisis de
me souvenir ? (Des photos ?)

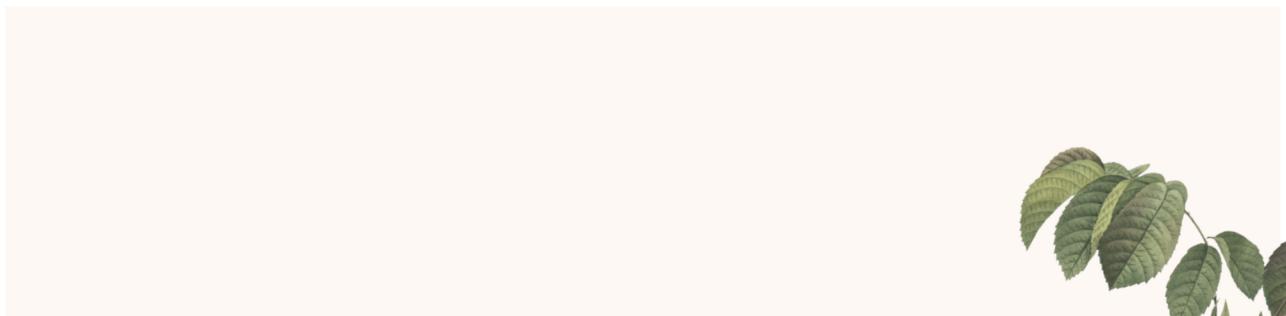
LES PERSONNES



LES LIEUX



LES MOMENTS





BIENVENUE

2023





MES RÊVES SANS LIMITES

MA VIE RÊVÉE, SANS LIMITES NI CONTRAINTES

DANS QUEL MONDE IDÉALE J'AIMERAIS-JE VIVRE ?

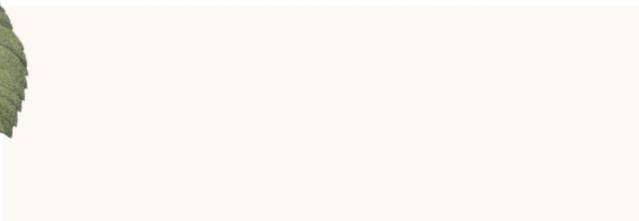
COMMENT AI-JE ENVIE D'Y CONTRIBUER ?



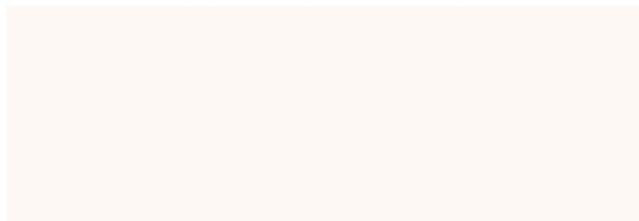
MES DÉSIRS AUTHENTIQUES

Dans chacun des domaines suivants

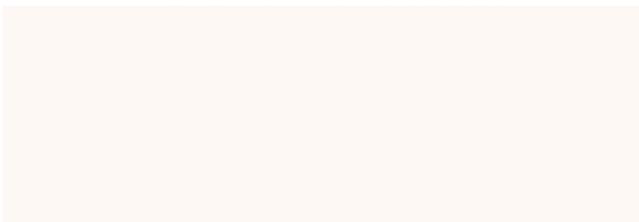
SANTÉ ET FORME



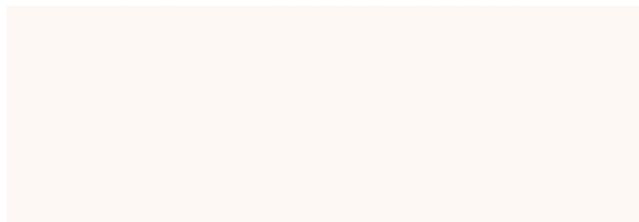
RELATION À MOI



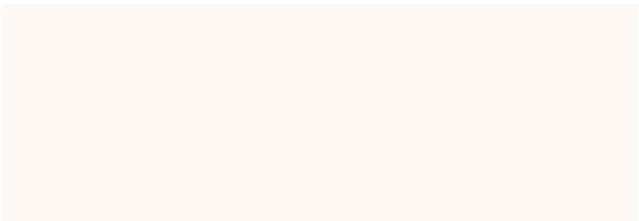
VIE ÉMOTIONNELLE



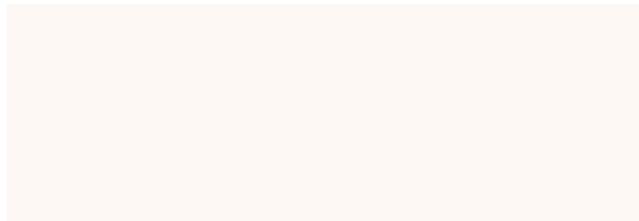
VIE INTELLECTUELLE



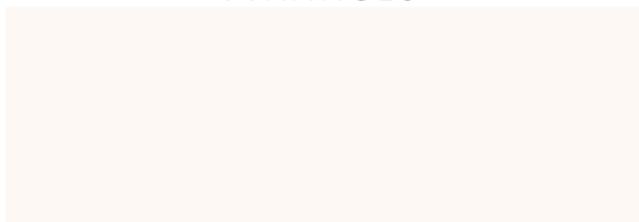
RELATIONS AUX AUTRES



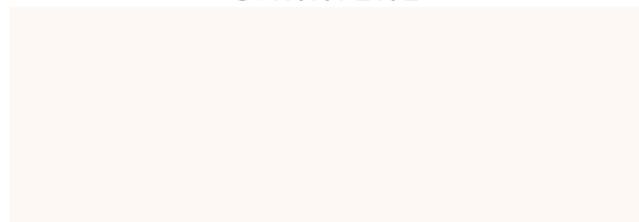
CONTRIBUTION / VIE SOCIALE



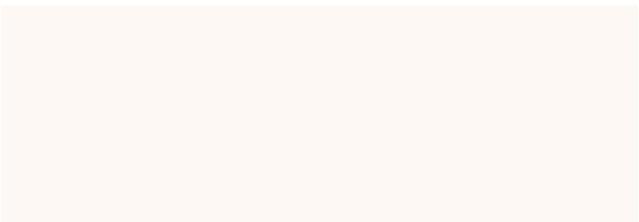
FINANCES



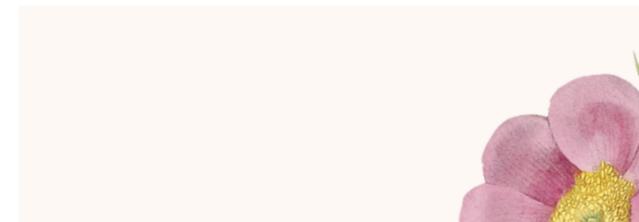
CARRIÈRE



LOISIRS



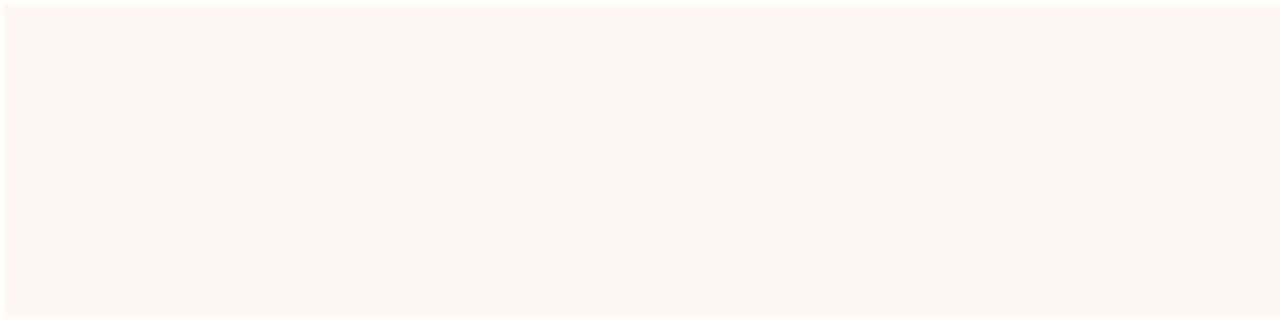
SPIRITUALITÉ



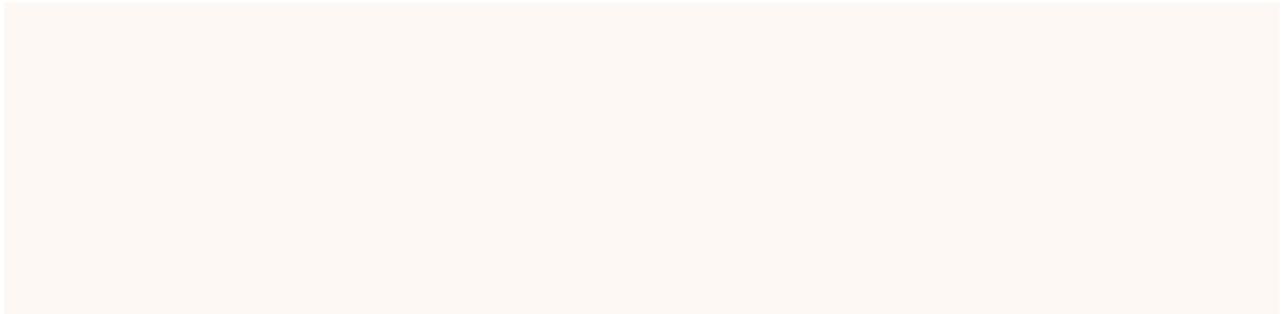
MA VISION

Nous avons tendance à surestimer ce que nous pouvons accomplir en 3 mois et à sous-estimer ce que nous pouvons réaliser en 3 ans, alors, qu'est-ce que je compte accomplir dans :

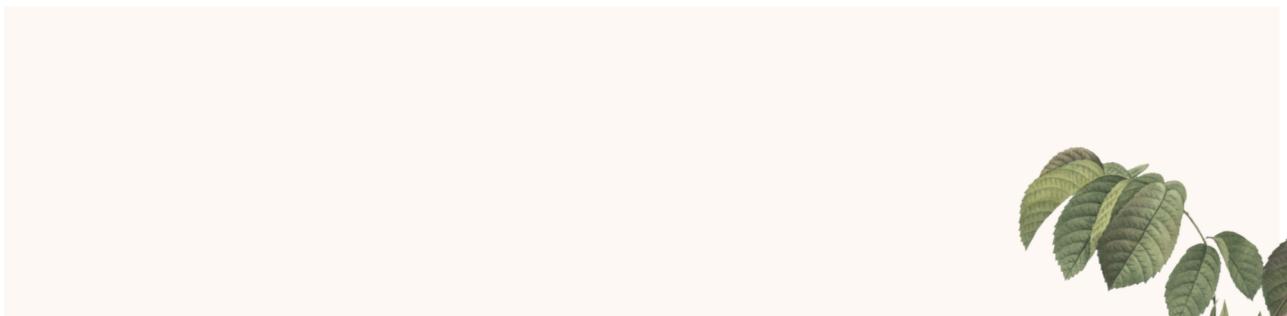
3 ANS



1 AN



3 MOIS





MA DÉCISION

Les rêves deviennent des projets lorsqu'ils mettent leur habit de travail

Qu'est-ce qui est LE plus important pour moi à accomplir cette année ?



Je suis en décembre 2023
J'ai accompli ma décision

Qu'est-ce que je vois ? Qu'est-ce j'entends ? Qu'est-ce que je sens ? Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ? Ça a quel goût cette réussite ?





UNE ACTION IMPORTANTE PAR MOIS

et pour moi !

CET HIVER

Janvier

Février

Mars

CE PRINTEMPS

Avril

Mai

Juin

CET ÉTÉ

Juillet

Août

Septembre

CET AUTOMNE

Octobre

Novembre

Décembre



MES MOMENTS DÉDIÉS

Quels sont les créneaux exacts de la semaine que je consacre à ma vision,
et quelles sont les actions que j'y mène ?

	MATINÉE	APRÈS-MIDI	SOIRÉE
LUN			
MAR			
MER			
JEU			
VEN			
SAM			
DIM			



Je mets un rappel automatique sur mon téléphone pour ces moments.





NOS PENSÉES DEVIENNENT NOS ACTIONS
NOS ACTIONS DEVIENNENT NOS HABITUDES
NOS HABITUDES DEVIENNENT NOS VALEURS
NOS VALEURS DEVIENNENT
NOTRE DESTINÉE

GANDHI



PRENEZ BIEN SOIN DE VOUS

ASSIA ASRI

HYPNOTHÉRAPEUTE

06 68 57 18 27

20 AVENUE VICTOR BASCH

93160 NOISY-LE-GRAND

WWW.HYPNOLOGISTE.FR

