

A woman with her arms outstretched, looking out at the ocean during a sunset. The scene is bathed in warm, golden light, with the sun low on the horizon. The woman is wearing a light-colored, long-sleeved top. The background shows the ocean and some dark rocks in the foreground.

# L'essentiel

UNE ANNÉE  
EXCEPTIONNELLE

Il est temps de faire le bilan de l'année passée et de préparer l'année à venir.

C'est un moyen de **voir ce qui a été accompli**, de **prendre du recul** et de **planifier vos nouveaux objectifs** et vos nouveaux projets.

C'est aussi **le moment de vous féliciter** du chemin parcouru.

Il ne s'agit pas d'être parfait, il s'agit de savoir où on veut aller et comment y aller

# BILAN 2019

Si vous deviez décrire votre année en 3 mots, lesquels choisiriez-vous ?

---

---

---

Vos 10 meilleurs moments

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

Vos 10 pires moments

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

# ACCOMPLISSEMENTS

Citez vos réalisations de l'année, vos plus grandes réussites (... et aussi les plus petites).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Quelles leçons avez-vous apprises cette année ?

---

---

---

---

Qu'est ce qui a bien fonctionné cette année ?

---

---

---

---

Quelles compétences avez-vous acquises ?

---

---

---

---

# GRATITUDE

De quoi êtes-vous fier(e) ?

---

---

---

---

---

Dites deux choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ?

---

---

---

---

Citez 3 choses simples que vous avez pris plaisir à faire.

---

---

---

---

Quels sont les moments forts de votre année ?

---

---

---

---

Quelle a été votre plus belle surprise de l'année ?

---

---

---

---

# LEÇONS

Quels ont été vos grandes difficultés, vos blocages ?

---

---

---

---

Quels sont vos erreurs, vos échecs ? Pourquoi ?

---

---

---

---

Que feriez-vous différemment ?

---

---

---

---

Quels enseignements en tirez-vous ?

---

---

---

---

La plus grande leçon que vous avez apprise ?

---

---

---

---

# INTROSPECTION

Qu'avez-vous découvert sur vous ?

---

---

---

---

Quel était votre état d'esprit durant cette année ?

---

---

---

---

Citez 3 personnes qui ont le plus influencé votre année.

---

---

---

---

Quelles qualités vous ont le plus servi ?

---

---

---

---

Que vous a-t-il manqué cette année pour réaliser vos objectifs 2019 ?

---

---

---

---

# EN ROUTE POUR 2020

Trouvez les 3 mots qui impacteront le plus cette nouvelle année. Ces mots vous permettront d'avancer et de ne pas abandonner votre objectif.

---

---

---

Citez 3 qualités que vous vous engagez à développer pour être la personne que vous voulez devenir.

---

---

---



# BIEN ÊTRE

Comment avez-vous envie de vous sentir ?

---

---

---

Citez 3 choses que vous pouvez mettre en place pour prendre soin de vous.

---

---

---

Quelles nouvelles habitudes voulez-vous mettre en place pour améliorer votre vie ?

---

---

---

Quels sont vos 3 essentiels de votre année à venir ?

---

---

---

Sur quoi serait-il intéressant de lâcher prise pour avancer ?

---

---

---

# GAIN DE TEMPS

Avec qui avez-vous envie de partager du temps cette année ? Et au contraire qui souhaitez-vous moins voir ?

---

---

---

---

Citez 1 chose que vous pouvez déléguer ?

---

---

---

---

Citez 3 choses à faire pour optimiser votre temps ?

---

---

---

---

Citez 3 choses qui vous prennent du temps et que vous voulez arrêter ou diminuer ?

---

---

---

---

# OBJECTIFS

De quoi rêvez-vous pour 2020, vos envies, vos objectifs, vos projets, votre bien-être... ?

---

---

---

---

Quel est l'objectif 2020 que vous voulez réaliser ?

---

---

---

---

Quels sont vos blocages et les pensées qui vous freinent ?

---

---

---

---

Comment pouvez-vous les résoudre ?

---

---

---

---

Quels conseils pouvez-vous vous donner ?

---

---

---

---

# STRATÉGIE MENSUELLE

Définissez un but par mois pour atteindre votre objectif 2020.

JANVIER

---

FEVRIER

---

MARS

---

AVRIL

---

MAI

---

JUIN

---

JUILLET

---

AOUT

---

SEPTEMBRE

---

OCTOBRE

---

NOVEMBRE

---

DÉCEMBRE

---

# PLAN D'ACTION

Listez 40 Actions pour atteindre votre objectif 2020 ?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

# ENGAGEMENTS

Quels engagements décidez-vous de prendre vis-à-vis de vous cette année ?

C'est hyper important, je ne vous demande pas de vous engager vis-à-vis des autres mais bien de vous-même. En prenant ces engagements, vous vous faites un cadeau, vous prenez une décision pour vous, vous choisissez des engagements bons pour vous et les honorer est votre seule priorité.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# PLANIFIER

Maintenant que vous avez une vue plus précise pour l'année à venir, il est temps d'organiser et planifier dans votre agenda les actions pour vos réaliser vos projets, de planifier du temps pour vous, du temps pour vos proches, de planifier les rencontres que vous voulez faire, etc.



Si on ne sait pas quoi faire, quand le faire ou comment le faire, on ne fait rien. Il est important de prendre du temps pour bien définir les choses, de les planifier et ensuite vous n'aurez plus qu'à suivre votre feuille de route.

Personnellement voici ce que j'utilise pour planifier mon année :

- Agenda : [Agenda Quo Vadis Time & Life](#)
- Cahier de note : [Carnet Note Lemome](#) (*qualité extra, des pages épaisses et un prix imbattable*)
- Stylo effaçable : [Pilot Frixion](#) (*c'est génial si vous vous trompez ou si vous avez besoin d'ajuster votre agenda on gomme et on réécrit*)

## Belles et heureuse année

# Allez plus loin

## 1 ACCOMPAGNEMENT

Si vous souhaitez être accompagné(e), contactez-moi via le formulaire que vous trouverez [ICI](#)

## 2 PARTAGEZ L'ESSENTIEL

Rendez-vous chaque semaine sur le **PODCAST L'ESSENTIEL**. N'oubliez pas de vous abonner au podcast sur iTunes. Et si vous aimez ce podcast laissez-moi votre avis et 5 étoiles ça me permettra de le faire découvrir et ça m'aidera énormément. Vous pouvez aussi partager ce podcast avec votre entourage si vous pensez qu'il peut les aider ça ce serait super chouette.

## 3 ABONNEZ-VOUS À LA REVUE MENSUELLE

Pour **recevoir la revue Mensuelle L'ESSENTIEL** c'est par [ICI](#) et c'est 100% gratuit. C'est une revue mensuelle pour vous donner encore plus. Vous y trouverez des conseils qui vous aideront à avoir une vie plus saine, sereine et épanouie, des livres à lire, des réflexions, des citations, des découvertes ... pour vous accompagner sur votre chemin.

## 4 CONTACTEZ-MOI !

Pour me poser des questions ou donner des suggestions, envoyez-moi un email c'est avec grand plaisir à [contact@laetitiamonaca.com](mailto:contact@laetitiamonaca.com)

## 5 RETROUVEZ-MOI SUR LES RÉSEAUX



Retrouvez-moi aussi sur Instagram