LA VIE EN PLUS joli

INSPIRATION POSITIVE

Nous espérons que ce kit
vous aidera à vivre
2017 en plus joli !

Le Joli Kit a été imaginé et réalisé par La vie en plus joli.
Téléchargeable gratuitement via la newsletter.
Textes : Vanessa Landrain ! **Graphisme** : Laurélie Lambert
Copyright La vie en plus joli 2017

WWW.LAVIEENPLUSJOLI.COM

LE JOLI KIT

POUR BIEN DÉMARRER 2017

Ça y est, nous sommes aux portes d'une nouvelle année...

Cette période est souvent l'occasion pour chacun et chacune d'entre nous de faire le point, de se lancer dans de nouveaux objectifs et défis.

Pour vous permettre d'éclaircir vos idées, de définir vos objectifs et de progresser de manière structurée, nous avons pensé à vous préparer un petit kit spécial.

Ce kit est constitué d'outils simples à utiliser qui pourront vous accompagner au jour le jour. Ils vous permettront de faire rapidement le point, mais aussi d'organiser vos objectifs et de les suivre visuellement tout au long de l'année.

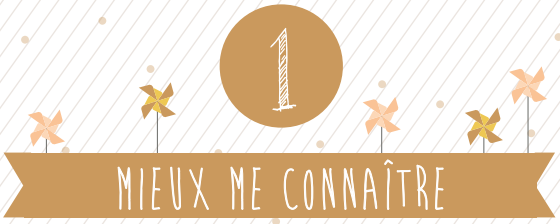
Nous avons opté pour un format qui pourra être imprimé comme un carnet, mais qui s'adaptera également au Bullet Journal qui fait de plus en plus d'adeptes.

Nous espérons que vous en ferez bon usage, qu'il vous sera utile de janvier à décembre et que vous penserez souvent à nous durant l'année.

Passez une jolie année 2017 !

Vanessa et Laurélie

WWW.LAVIEENPLUSJOLI.COM



Pour avancer, il faut d'abord savoir dans quelle direction on veut aller... Logique, non ?

Dans cette première partie, on va vous permettre d'apprendre à mieux vous connaître et à déceler ce qui est important pour que vous vous sentiez bien dans votre vie.
Suivez le guide...

10 QUESTIONS POUR SAVOIR QUI JE SUIS

Bien se connaître, c'est la clé de tout. C'est ce qui nous permet de savoir ce que l'on veut, ce qui nous rend spécial, ce qui nous fait parfois défaut.
Bien se connaître, c'est aussi être bienveillant envers soi-même. C'est reconnaître qu'on ne peut pas exceller sur tous les fronts. C'est enfin se servir de cette connaissance pour évoluer, s'améliorer un petit peu, à son rythme.

Prête à vous (re)définir ? C'est parti !

1) Qui êtes-vous aujourd'hui ? Qu'est-ce qui vous définit ? Présentez-vous comme si vous deviez le faire à des personnes que vous rencontrez pour la première fois.

2) Quels sont les rôles que vous adorez jouer ?
Quelles sont les activités présentes dans votre vie et qui vous portent ?

3) Au contraire, quels sont les rôles que vous détestez ?
Les activités présentes dans votre vie et qui vous pèsent ?

4) Enfant, aviez-vous des rêves d'avenir ? Quels étaient-ils ?

5) Que sont devenus ces rêves ? Les avez-vous réalisés ou oubliés ? Pourquoi ?

6) Dans un monde idéal, de quoi votre quotidien serait-il fait ?
Décrivez vos activités, votre métier, vos temps libres, vos envies, vos besoins...

7) Vous venez de décrire un quotidien parfait.
Quelles sont les choses qui vous semblent accessibles ?

8) Que pouvez-vous mettre en place dès aujourd'hui pour que ces choses importantes soient plus présentes dans votre vie ?

9) On vous donne une baguette magique, vous pouvez changer trois choses chez vous. Quelles sont-elles ? Essayez avant tout d'être réaliste et ne vous focalisez pas seulement sur le physique ;) .

10) Vous avez trois objectifs d'amélioration. Lequel vous semble le plus important ? Que pouvez-vous mettre en place dès aujourd'hui pour vous mettre sur la bonne voie.

2

J'AI DES VALEURS

Les valeurs, c'est ce qui nous donne le plus d'indications sur qui nous sommes et sur ce qui compte. Elles viennent de notre éducation, mais répondent aussi à certains besoins.

DÉFINIR MES VALEURS

Définir ses valeurs, c'est se définir profondément. En faire la liste permet de savoir si nous vivons actuellement en accord avec nous-même ou si nous devons modifier certains aspects de notre vie pour trouver un meilleur équilibre.
C'est l'exercice que nous vous proposons de faire.

Voici une liste de valeurs. Choisissez celles qui vous correspondent le plus. Vous pouvez en sélectionner entre dix et vingt. Ensuite, essayez de les classer dans un ordre d'importance.

MES VALEURS

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....

11. .....
12. .....
13. .....
14. .....
15. .....
16. .....
17. .....
18. .....
19. .....
20. .....

Avez-vous l'impression d'être en accord avec vos valeurs ?
Comment pouvez-vous développer un équilibre entre celles-ci et votre quotidien ?

.....

.....

affection
altruisme
amabilité
amitié
amour
assiduité
assistance
assurance
audace
autorité
bonheur
bonté
bravoure
calme
charme
chasteté
clairvoyance
clémence
collaboration
compassion
compétence
compétition
conformité
connaissance
contribution
conviction
convivialité
coopération
cordialité
correction
courage
courtoisie
culture
cran
curiosité
débrouillardise
défi
désintéressement
détermination
devoir
dévouement
dignité

diplomatie
discipline
discrétion
diversité
douceur
dynamisme
éducation
efficacité
égalité
entente
enthousiasme
entraide
équilibre
espérance
excellence
expérience
famille
fiabilité
fidélité
flexibilité
foi
force
franchise
fraternité
gaité
générosité
gentillesse
habileté
harmonie
héroïsme
hiérarchie
honnêteté
honneur
hospitalité
humilité
humour
impassibilité
indépendance
indulgence
instruction
intelligence
jeunesse
joie de vivre

justice
liberté
loyauté
lucidité
maîtrise
mérite
modération
modestie
morale
non-violence
notoriété
obéissance
optimisme
ordre
organisation
originalité
ouverture d'esprit
pardon
parité
partage
participation
passion
patience
perfection
performance
persévérance
perspicacité
plaisir
politesse
polyvalence
ponctualité
popularité
pouvoir
précision
prise de risque
productivité
progrès
propriété
prospérité
prouesse
prudence
pudeur

puissance
régularité
religion
remerciement
renom
renoncement
réputation
respect
responsabilité
réussite
richesse
rigueur
sacrifice
sagesse
santé
savoir
savoir vivre
sécurité
sensibilité
sérieux
serviabilité
service
simplicité
sincérité
sobriété
solidarité
souplesse
spiritualité
spontanéité
stabilité
statut social
succès
ténacité
tolérance
tradition
travail
utilité
vérité
vertu
victoire
vigueur

3 TIRER LE BILAN DE 2016

Maintenant que vous en savez un peu plus sur ce qui compte pour vous à cet instant précis de votre vie, on peut peut-être faire le point sur l'année qui vient de s'écouler pour savoir si vous avez avancé dans une direction qui vous importe...

MES ACCOMPLISSEMENTS

Il est à présent temps de faire le point sur l'année écoulée.
Quelles sont vos réalisations et vos victoires personnelles ?

Essayer d'en trouver dix et inscrivez-les dans le tableau ci-contre.
Même les petits objectifs réalisés comptent !

Quels sentiments avez-vous lorsque vous regardez ce tableau ?
Que pouvez-vous en apprendre ?

MES ACCOMPLISSEMENTS PERSONNELS	POURQUOI J'AI RÉUSSI	LE SENTIMENT QUE CELA ME PROCURE

MES GRATITUDES

Etre reconnaissant, c'est important. Cela permet d'exercer son esprit à se concentrer sur le positif, les jolies choses de la vie. En apprenant et en développant la reconnaissance, vous vous reconnectez avec le monde qui vous entoure, vous en saisissez mieux la valeur et vous apprenez surtout à mieux l'apprécier.
C'est un fabuleux vecteur de bien-être et de bonheur !

MES JOLIS MOMENTS

Faisons ensemble l'exercice de reconnaissance pour 2016...

TOUTES LES BELLES CHOSES QUI NE SONT ARRIVÉES EN 2016

CE QUI M'A APPORTÉ DU BONHEUR

COMMENT JE ME SENS À LA LECTURE DE CES LISTES

5 ON Y ÉTAIT PRESQUE

Bien sûr, personne (on répète bien - PERSONNE) ne peut se targuer d'avoir réussi à 100% son année. C'est impossible et c'est tant mieux !

Pourquoi ?

PARCE QUE :

1) Cela nous laisse de la marge pour l'année prochaine.
2) Cela nous permet d'en apprendre beaucoup sur nous, sur nos limites.
3) Cela nous permet de relativiser : il y a peut-être des choses moins importantes finalement ?

On fait le point sur ces petits rendez-vous manqués ?

CE QUI NE S'EST PAS MIS EN PLACE CETTE ANNÉE ?	CE QUI M'A MANQUÉ POUR Y ARRIVER ?	ÉTAIT-CE SI IMPORTANT POUR MOI ?

Parmi ces petits accrochages de parcours, y en a-t- il qui finalement vous tiennent très à cœur?

Que pouvez-vous mettre en place en 2017 pour que ce soit un succès ?

Quelles sont les erreurs que vous avez peut-être commises en 2016 et que vous allez pouvoir éviter en 2017 ?

6 CRÉER 2017 À MON IMAGE

Ça y est, on sait maintenant de quoi votre année 2016 a été faite. On peut avancer !
On va se fixer des objectifs, se définir et suivre nos progrès...

CE QUI FAIT DE MOI UNE MEILLEURE PERSONNE AUJOURD'HUI :

PARTIR SUR DE BONNES BASES :

Qui suis-je maintenant ?

Quelles sont les choses que j'ai apprises et dont je vais me servir ?

Quels sont mes besoins pour me réaliser en 2017 ?

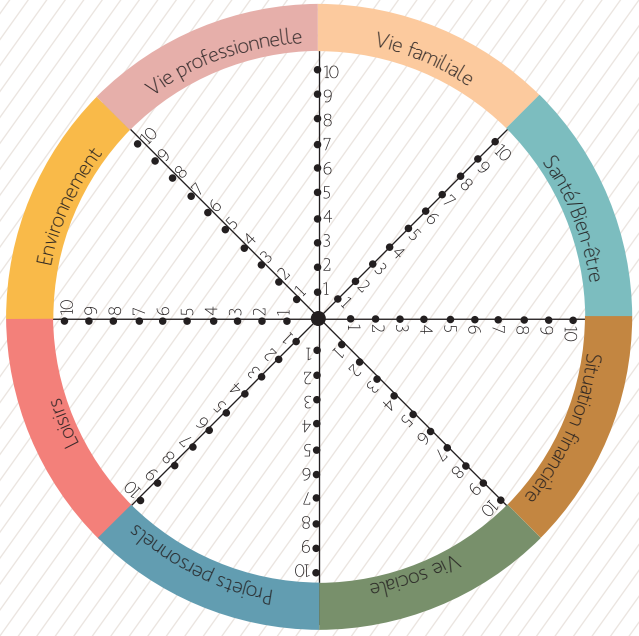
7 LA ROUE DE MA VIE

La roue de la vie est un outil très simple à utiliser, mais il donne rapidement une vision très complète de notre vie actuelle.
C'est presque comme une photographie instantanée !

COMMENT ÇA MARCHE ?

On vous propose de donner une note de 1 à 10 (10 étant la plus élevée) pour chacune des facettes de votre vie et de colorier chaque quartier en fonction de la note attribuée. Vous verrez ainsi apparaitre sous vos yeux les niveaux d'appréciation actuels de votre existence découpée en différents pôles. C'est le meilleur moyen de savoir où ça va bien et où ça va un peu moins bien...

N'hésitez pas à reproduire régulièrement cette roue pour évaluer vos progrès.



MES PLUS GRANDS RÊVES

Grâce à la roue de la vie, vous savez à présent quels sont les pôles qui demandent le plus d'ajustements.

MES OBJECTIFS

C'est le moment de définir vos différents objectifs pour 2017. Attention, ceux-ci doivent être :

* Personnels *(ils doivent vous correspondre)*
* Mesurables *(vous devez pouvoir mesurer votre progression)*
* Acceptables *(ils doivent être en accord avec vous-même et les autres)*
* Ambitieux *(au moins suffisamment pour représenter un défi et vous motiver)*
* Réalistes *(vous lancer le défi de faire un marathon en juin alors que vous n'avez jamais couru de votre vie, ce n'est pas vraiment réaliste...)*
* Définis dans le temps *(avec une date limite, des dates intermédiaires...)*

DÉFINISSEZ ICI VOTRE LISTE D'OBJECTIFS POUR 2017

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Quelles sont mes ressources personnelles sur lesquelles je peux compter en 2017 ? *(Connaissances, compétences, temps libre, espace...)*

Quelles sont les ressources extérieures sur lesquelles je peux compter en 2017 ? *(Ami, conseiller, mentor, infrastructure, formation en ligne...)*

Qu'est-ce qui pourrait me manquer pour atteindre mes objectifs ?
Que puis-je mettre en place pour que cela n'arrive pas ?

9

SUIVRE MES OBJECTIFS

Maintenant que vous avez défini vos objectifs pour 2017 (quel travail, bravo !), vous allez devoir suivre et mesurer votre progression.

LE GOAL TRACKER

C'est le rôle de notre goal tracker mensuel !
Vous pouvez en utiliser un par objectif pour plus de clarté.

GOAL TRACKER / MOIS DE .....

Objectif :

Date définie de réalisation :

Dates intermédiaires :

Objectifs intermédiaires :

To do list :

Qu'est-ce qui a fonctionné ?

Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ?

Le mois prochain, je porte mon attention sur :

Le mois prochain, je fais attention à ne pas :

10 PHRASES INSPIRANTES

A découper et à afficher partout !

POUR POUVOIR ADMIRER UN ARC-EN-CIEL, IL FAUT D'ABORD ENDURER LA PLUIE

Chaque difficulté rencontrée doit être l'occasion d'un nouveau progrès
(P. de Coubertin)

MÊME LE DERNIER D'UNE COURSE EST DEVANT CEUX QUI NE COURENT PAS !

DEVIENS QUI TU ES !

(F. Nietzche)

Il est temps d'être heureux

Crois en toi et
tu auras déjà parcouru
la moitié du chemin !

LE SEUL FREIN À TA RÉUSSITE EST LA BARRIÈRE QUE TU TE METS

Si tu ne changes rien, rien ne changera...

CHAQUE JOUR EST UNE NOUVELLE CHANCE

La chute n'est pas un échec.
L'échec est de rester là où on est tombé.
(Socrate)

La vie est un défi à relever, un bonheur à mériter, une aventure à tenter
(Mère Teresa)

SI TU CHERCHES ENCORE CETTE PERSONNE QUI CHANGERA TA VIE, ALORS REGARDE-TOI DANS UN MIROIR (R. PRICE)

NOTES