



SEPT JOURS POUR

Préparer sa  
nouvelle année



*Barbara VIGAN* Réflexologue

2 Bd Michelet - Cabinet Aramence - 13008 Marseille  
06 33 25 53 67 - [bv.reflexo@gmail.com](mailto:bv.reflexo@gmail.com)

## *Bilan 2022 et Préparation 2023*

*Je suis heureuse de vous accompagner  
dans cette nouvelle année*

2022 s'est achevée, et la fin d'une année signifie le début d'une nouvelle que je vous souhaite heureuse, épanouissante et réconfortante, mais aussi douce, sereine et équilibrée.

Il est l'heure de vous poser la question: A quoi aimeriez vous que cette nouvelle année ressemble? Comment l'envisagez vous?

Avant de voir ces deux questions, accordez-vous un peu de temps pour vous pencher sur l'année passée, de faire un petit bilan, qui vous aidera ensuite à poser vos souhaits, vos rêves, vos objectifs pour 2023.

Prenez le temps. Je vous propose un petit travail sur 7 jours pour faire un bilan en répondant aux questions que vous trouverez dans ce journal, afin de vous créer la plus belle des années à venir !

*Chaleureusement,  
Barbara*



2023

*Barbara VIGAN Réflexologue*

# Commençons par le bilan de 2022



## Jour 1



### Pensez à l'année écoulée

Etes vous satisfaite de votre année 2022?

L'idée est juste de noter quels ont été les aspects déterminants, les événements importants dans chacun des domaines suivants: professionnel, familial, personnel (le temps que vous vous êtes consacré) environnemental (lieu de vie au sens large), vie sociale, activité physique, finances...)

Ca va vous permettre de préparer vos objectifs pour la prochaine année et voir dans quel domaine vous avez le plus envie de vous investir.

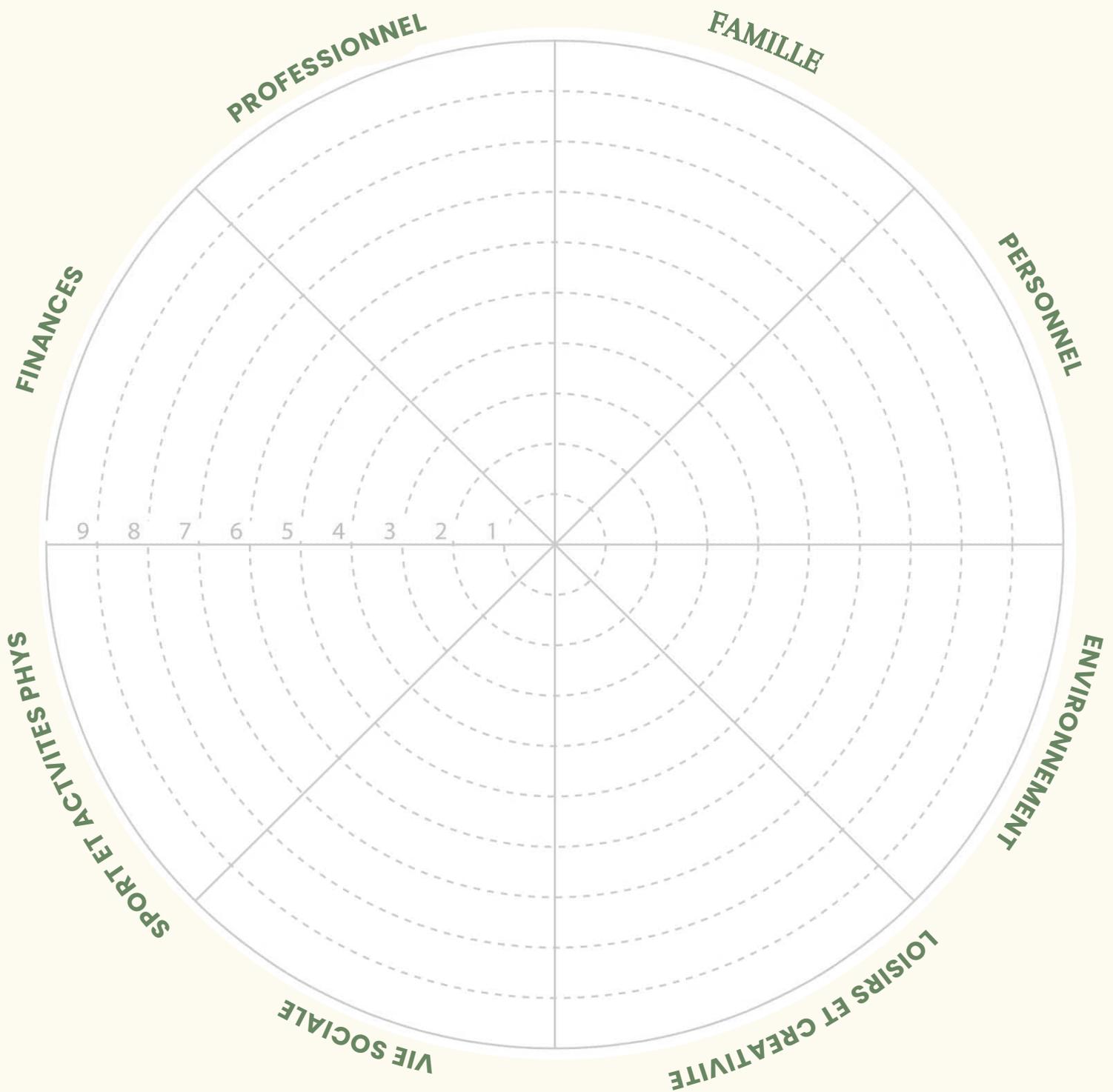
Vous trouverez pour cet exercice une Roue de la Vie à compléter dans la page suivante.

Il vous suffit de choisir un chiffre dans chaque colonne (1 étant le niveau le moins satisfaisant et 10, le top du top) pour tracer une première roue qui correspond à votre vie actuelle, et à 2022.

# Commençons par le bilan de 2022

Jour 1

## LA ROUE de la VIE



# RÉSUMÉ des RÉSULTATS

Jour 1

PROFESSIONNEL

/10

NÉCESSITE DU TRAVAIL ?

O  N

FAMILLE

/10

NÉCESSITE DU TRAVAIL ?

O  N

PERSONNEL

/10

NÉCESSITE DU TRAVAIL ?

O  N

ENVIRONNEMENT

/10

NÉCESSITE DU TRAVAIL ?

O  N

LOISIRS ET CREATIVITE

/10

NÉCESSITE DU TRAVAIL ?

O  N

VIE SOCIALE

/10

NÉCESSITE DU TRAVAIL ?

O  N

SPORT ET ACT PHYSIQUE

/10

NÉCESSITE DU TRAVAIL ?

O  N

FINANCES

/10

NÉCESSITE DU TRAVAIL ?

O  N

Vos Notes:

# Commençons par le bilan de 2022



## Jour 1



On va terminer ce jour 1 par un bilan tout simple avec des petites questions auxquelles vous allez devoir répondre pour vous aider à dresser le bilan complet de votre année 2022 :)

**Quels ont été les temps forts de votre année ?**

---

---

---

---

**Qu'avez-vous appris ?**

---

---

---

---

**De quoi êtes-vous la plus fière ?**

---

---

---

---



# Commençons par le bilan de 2022

Jour 1

À quels défis avez-vous été confrontée ?

---

---

---

---

Comment avez-vous grandi ?

---

---

---

---

Quels sont les beaux moments dont vous voulez vous souvenir ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Préparons 2023!



## Jour 2 ✨

*Définissez vos intentions pour l'année à venir*

Que souhaitez-vous réaliser l'année prochaine ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Sur quoi voulez-vous vous porter votre focus ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Visualisons 2023

## Jour 3 ✨

*Visualisez votre année 2023 comme étant la meilleure à ce jour*

Fermez les yeux et imaginez-vous dans un an. A quoi ressemble votre vie ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce que vous faites ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# Comment passer à l'action?

Jour 4



Que devez-vous faire sur une base quotidienne, hebdomadaire et mensuelle ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Qui peut vous aider à atteindre vos objectifs ?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

On démarre!



Jour 5

## Un premier pas...

Il est temps de faire le premier pas vers votre meilleure année à ce jour !  
**Choisissez une chose que vous pouvez faire aujourd'hui pour commencer à avancer dans la bonne direction.**

Il n'est pas nécessaire que ce soit une grande chose, juste quelque chose qui vous rapprochera de votre objectif.

### CE QUE JE VAIS FAIRE AUJOURD'HUI



### MES RESSENTIS SUITE À CES PREMIERS PAS

*Après la réflexion,  
prendre soin de soi ...*

## *Jour 6*

***Faites vous du bien***



Vous avez accompli le gros du travail sur votre bilan 2022 et vos envies pour 2023.

**Alors, en ce jour 6, faites quelque chose (massage, balade, shopping...) qui vous rend heureuse, célébrez-vous en ce début d'année, et prenez le temps de réfléchir à tout ce que vous avez accompli au cours de la dernière année.**

Vous êtes un pas plus proche de cette merveilleuse année 2023 qui s'annonce.

### **COMMENT JE VAIS ME CÉLÉBRER**



*Barbara VIGAN Réflexologue*

Comment s'annonce 2023 après ce travail?



Jour 7

**Comment s'est passée cette semaine?**

Vous êtes arrivée au bout de ce bilan. **De quoi êtes vous la plus fière ?**

---

---

---

**Qu'est-ce qui vous enthousiasme le plus pour l'année à venir ?**

---

---

---

---

*N'oubliez pas, un seul objectif à la fois et des petits pas vous aideront à garder le cap de votre année 2023!*

**Une jolie citation à conserver tout au long de cette année 2023 pour vous motiver:**

*"Je suis la Boss!  
C'est ma vie : j'ai le droit de choisir  
et d'établir les règles."*

*Barbara VIGAN Réflexologue*



Pour vous aider à rester sur la bonne voie et à atteindre vos objectifs, réservez du temps chaque mois pour faire le point avec vous-même. Utilisez ces "checkins" mensuels pour vous aider à rester sur la bonne voie et à tirer le meilleur parti de votre année !

**Qu'avez-vous accompli ce mois-ci ?**

---

---

---

**Avec quoi vous êtes-vous débattue ?**

---

---

**De quoi êtes-vous fière ?**

---

---

---

**Sur quoi devez-vous travailler ?**

---

---

---

**Quels sont vos objectifs pour le mois prochain ?**

---

---

---