

En ce 1er janvier, faites votre bilan personnel 2022 !



En ce 1er janvier, faites votre bilan personnel 2022 !

Le premier jour de l'année – ou la première semaine pour ceux qui se reposent aujourd'hui du réveillon de la veille - est le moment idéal pour faire le point sur l'année qui vient de s'écouler, revenir sur ce que vous avez vécu au cours de ces 12 derniers mois et à partir de là, réfléchir aux objectifs que vous vous êtes fixés pour 2023.

Pour vous aider, voici quelques questions auxquelles vous pouvez vous amuser à répondre à l'oral, par écrit, seul, en famille ou avec des amis.

Bien sûr, vous pouvez en rajouter d'autres !

- 1) Si vous deviez décrire votre année 2022 en 3 mots, quels seraient-ils ?
- 2) Quelles sont les 5 personnes avec qui vous avez aimé passer le plus de temps ?
- 3) Quelle est la meilleure nouvelle que vous ayez reçue cette année ?
- 4) Quel est l'endroit que vous avez préféré visiter en 2022?
- 5) Laquelle de vos qualités personnelles s'est avérée la plus utile cette année ?
- 6) Pour quoi ou pour qui êtes-vous la plus reconnaissante ?
- 7) Qu'est-ce qui vous a fait le plus vibrer ?
- 8) Quelle a été votre plus grande peur cette année ?
- 9) Si quelqu'un écrivait un livre sur votre vie en 2022, de quel genre serait-il ? Une comédie, une histoire d'amour, un drame, un film noir ou quelque chose d'autre ?
- 10) Quel livre ou quel film a affecté votre vie de manière profonde ?
- 11) Quelles sont les petites choses que vous avez le plus appréciées dans votre vie quotidienne ?
- 12) Avez-vous fait quelque chose pour la toute première fois de votre vie cette année ?
- 13) Quel est le plus gros problème que vous ayez résolu ?
- 14) Quel a été le moment le plus drôle de cette année 2022?
- 15) Quelles nouvelles habitudes avez-vous adoptées ?
- 16) Si vous pouviez revenir en janvier 2022, quel conseil vous donneriez-vous ?
- 17) Quels sont vos 3 grands objectifs pour l'année qui arrive ?
- 18) Que voulez-vous voir, découvrir, explorer ?
- 19) Avec qui voulez-vous passer plus de temps en 2022 ?
- 20) Quelles habitudes voulez-vous changer, cultiver ou éliminer ?

Bonne année !

