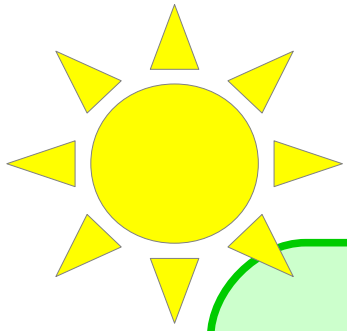




*Mon journal
d'inspiration*

2021



Propriétaire de ce journal

A large, empty rounded rectangular box with a light green fill and a dark green border, intended for the owner's name.

Mon leitmotiv pour cette année :

A large, empty rounded rectangular box with a white fill and a dark green border, intended for the owner's motto for the year.





Ce qu'il faut savoir sur moi

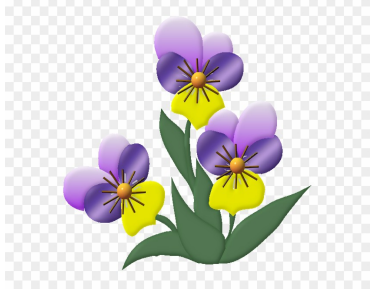
Je m'appelle J'habite à
Mon endroit préféré chez moi c'est Je vis avec

En 2021, je fêterai mes ans. Ma couleur préférée est
Mon livre préféré : Mon film préféré :
Mon (mes) acteur(s) préféré(s) : L'album que je peux écouter n'importe quand :
Mon petit déjeuner préféré : Le plat que j'adore :
Je n'ai jamais marre de
Quand j'étais enfant, je voulais devenir Je suis devenu(e) et c'est plutôt
Ce que je préfère dans mon travail, c'est J'aime toujours jouer à
Ce que j'aime en moi : Si j'étais un animal, je serais un , parce que
Ma fête préférée est Mon souhait pour mon anniversaire de cette année :

Ce que je préfère...

- échecs – jeu de cartes faire du pain – faire du jardinage
- drame biographique – science fiction
- café – thé – chocolat chaud
- frites – nachos podcast – radio
- Instagram – TikTok randonnée – pique-nique
- travailler à un bureau – travailler sur le canapé





Bilan de l'année 2020

2020 était pour moi une année _____.

Cette année, j'ai appris _____

Le plus difficile, c'était _____

Ce que je ne veux jamais oublier de 2020 : _____

Ce dont je suis le/la plus fier / fière : _____

Ce que je n'ai pas réussi : _____

C'était une surprise agréable : _____

Ma résolution pour 2021 : _____



Changements & développement

Le plus grand progrès que j'ai réalisé en 2020 : _____

Ce que j'aime le plus en moi et que j'ai découvert en 2020 : _____

Ce que j'ai du mal à accepter en moi-même : _____

Ce que je voudrais changer par rapport à cela en 2021 : _____

Ce que je peux faire pour que les changements souhaités se réalisent...

Aujourd'hui : _____

Chaque jour : _____

Une fois par mois : _____

A long terme : _____

Je me pardonne de _____

J'ai réalisé que j'ai besoin de _____

Je m'offre la possibilité de _____



Santé & image de soi



Ce que je pense de mon état de santé en 2020 : _____

Par rapport à mon âge, je me sens _____.

Je suis content(e) de _____. Ma plus grande difficulté de santé en 2020, c'était _____.

Ce que je voudrais changer en 2021 : _____

Ce que je peux faire pour que les changements souhaités se réalisent...

Aujourd'hui : _____

Chaque jour : _____

Une fois par mois : _____

A long terme : _____

Ce que je pense de mon corps : _____

La partie de mon corps que je préfère : _____

J'ai appris à accepter _____

Je devrais faire plus attention à _____

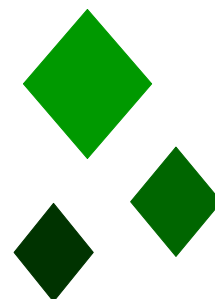
Je ressemble de plus en plus à _____

Ma mère, à mon âge, était _____

Mon père, à mon âge, était _____



Carrière professionnelle



Le meilleur résultat que j'ai obtenu dans mon travail en 2020 :

Le plus grand défi que j'ai relevé au travail en 2020 :

La plus grande difficulté que j'ai dû affronter dans mon travail en 2020 :

La solution que j'ai trouvée pour faciliter les choses :

Le changement que je souhaite en 2021 :

Ce que je peux faire pour que les changements souhaités se réalisent...

Aujourd'hui :

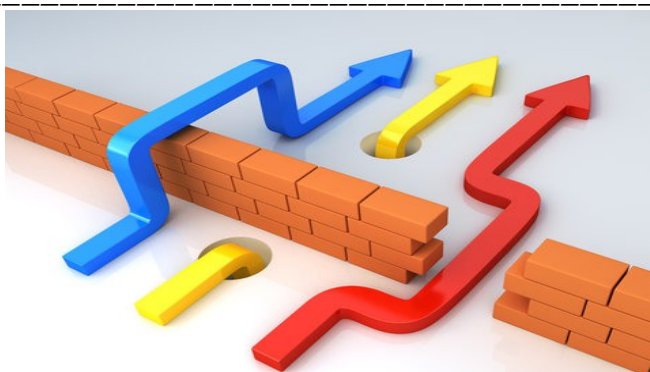
Chaque jour :

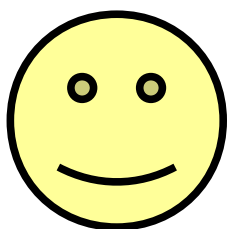
Une fois par mois :

A long terme :

Dans ce domaine, je dois encore faire des progrès :

Le succès pour moi signifie





Ma situation financière

Le meilleur résultat dans ma situation financière en 2020 :

Ma plus grande difficulté financière en 2020 :

Ce que j'ai fait pour améliorer la situation :

Ce que je voudrais changer en 2021 :

Les investissements importants que j'ai prévus pour 2021 :

Ce que je peux faire pour que les changements souhaités se réalisent...

Aujourd'hui :

Chaque jour :

Une fois par mois :

A long terme :

La richesse, pour moi, signifie

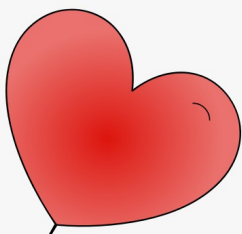
Je dépense volontiers pour

J'aimerais dépenser moins pour

Je mérite de

J'économise pour





Couple

Ce que je pense de l'évolution de mon couple en 2020 :

La plus grande difficulté que j'ai dû affronter en 2020 :

Ce que je fais pour travailler dessus :

Ce que je voudrais changer en 2021 :

Ce que je peux faire pour que les changements souhaités se réalisent...

Aujourd'hui : _____

Chaque jour : _____

Une fois par mois : _____

A long terme : _____

On forme une bonne équipe parce que _____

On se complète bien parce que moi _____,

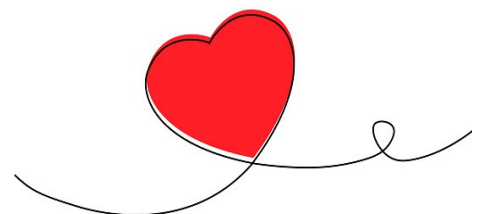
lui / elle _____.

Ce que j'ai appris de mon/ma partenaire : _____

Le sexe pour moi, c'est _____

J'aimerais plus de _____

J'aimerais moins de _____



Relations humaines

Ce que je pense de mes relations amicales en 2020 :

Ce que je pense de la relation avec ma famille :

La personne la plus importante à mes côtés en 2020 : _____

Ce que je voudrais changer en 2021 :

Ce que je peux faire pour que les changements souhaités se réalisent...

Aujourd'hui : _____

Chaque jour : _____

Une fois par mois : _____

A long terme : _____

Une personne qui m'a appris beaucoup : _____

Une personne sur laquelle je peux toujours compter : _____

Une personne qui m'a déçu(e) : _____

J'aimerais plus de _____

J'aimerais moins de _____



Les nouveautés de 2020

Ce à quoi j'ai dit oui pour la première fois en 2020 : _____

Ce à quoi j'ai dit non pour la première fois en 2020 : _____

Ce que j'ai essayé pour la première fois en 2020 : _____

Ce que j'ai donné pour la première fois en 2020 : _____

Ce que j'ai reçu pour la première fois en 2020 : _____

J'ai découvert que j'aime _____

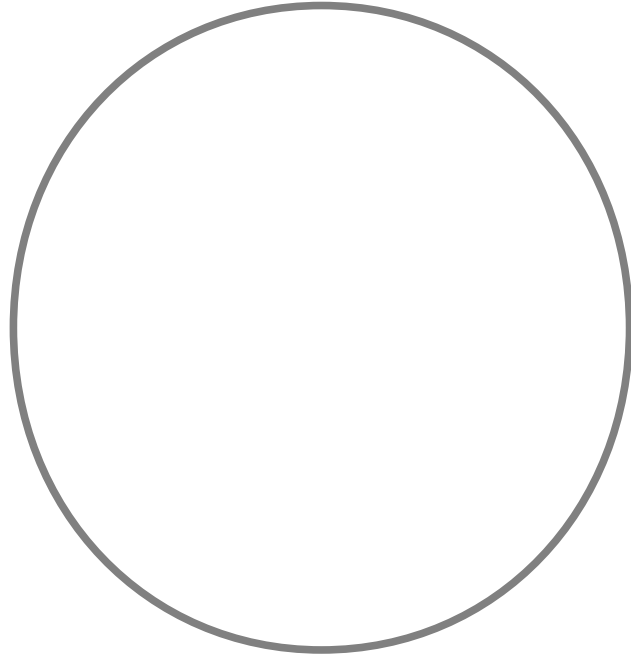
J'ai découvert que je n'aime pas _____





C'était comme ça en 2020...

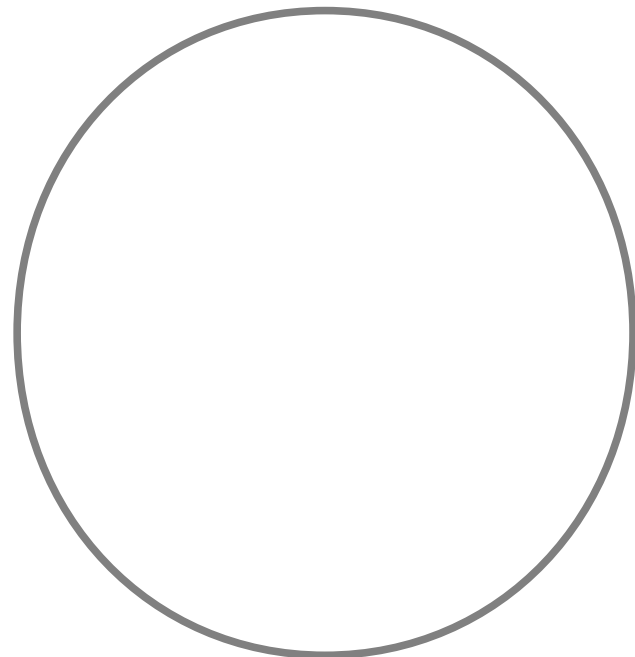
Partagez ce cercle en plusieurs parties, selon l'importance qu'elles ont pris dans votre vie (travail, vie privée, repos, sport, hobby, etc.) Utilisez une couleur différente pour chaque partie et notez à côté ce que c'est.



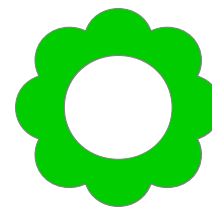
Ce que je voudrais pour 2021

Partagez ce nouveau cercle en représentant les changements que vous souhaitez pour 2021. Quel domaine devrait avoir plus d'importance ? Où voudriez-vous consacrer moins d'attention ?

(Pour l'instant, ne vous occupez pas de ce que vous pensez réaliste ou possible. Dessinez ce que vous souhaiteriez dans un monde idéal.)



Pour m'accrocher...



Ce qui m'aide à me sentir mieux quand je suis de mauvaise humeur ...

Ce qui m'aide en général quand je suis complètement déprimé(e) ...

Les personnes auxquelles je peux demander de l'aide :

Ce qui me motive, m'inspire, me donne de l'espoir (à vous de remplir avec vos idées, citations, dessins...!)



Les ingrédients de ma vie

Notez vos idées, mots-clés, valeurs, idéales qui sont importants dans votre vie. Quel mot décrirait 2021 pour vous ? De quoi auriez-vous le plus besoin en ce moment ? Quelle valeur voudriez-vous vivre à fond cette année ?

(Quelques idées : liberté, nature, rire, créativité, patience, attention, richesse...)



Mes résolutions

Chaque année, je me promets de _____

Si je n'ai pas réussi à tenir cette promesse jusqu'à maintenant, c'est parce que _____

Ce que je ferai différemment cette année : _____

Une chose que je peux faire dès aujourd'hui : _____

Chaque année, je me promets de _____

Si je n'ai pas réussi à tenir cette promesse jusqu'à maintenant, c'est parce que _____

Ce que je ferai différemment cette année : _____

Une chose que je peux faire dès aujourd'hui : _____



Objectifs et raisons

Attention ! Vous n'êtes pas obligé(e) de trouver vos objectifs définitifs tout de suite, ni atteindre à tout prix ce que vous écrivez ici. C'est juste un pas de plus après les rêves, qui vous aidera à rendre vos envies plus concrètes.

J'aimerais _____

J'aimerais ça parce que _____

Pour réussir, j'ai besoin de _____

Si je réussis, j'aurai les avantages suivants : _____

Ce qui me motive à persévérer : _____

J'aimerais _____

J'aimerais ça parce que _____

Pour réussir, j'ai besoin de _____

Si je réussis, j'aurai les avantages suivants : _____

Ce qui me motive à persévérer : _____

J'aimerais _____

J'aimerais ça parce que _____

Pour réussir, j'ai besoin de _____

Si je réussis, j'aurai les avantages suivants : _____

Ce qui me motive à persévérer : _____

J'aimerais _____

J'aimerais ça parce que _____

Pour réussir, j'ai besoin de _____

Si je réussis, j'aurai les avantages suivants : _____

Ce qui me motive à persévérer : _____



Projets et réalité

Il est agréable et important d'avoir des rêves, de laisser planer son imagination. Mais les projets ne dépendent pas toujours que de nous. Parfois, on peut ne pas y arriver pour une raison qui est totalement indépendante de notre volonté et c'est très décevant.

Pour cette raison, cette année on notera pas seulement les objectifs (projets, rêves...) mais aussi ce qu'on pourrait faire à la place si on n'arrive pas à le réaliser.

Mon objectif si tout se passe bien	Ce que je peux faire si jamais je n'y arrive pas...



Reprogrammation et nouveaux chemins

J'ai des possibilités de partir dans ces directions :

- _____
- _____
- _____

J'ai des compétences que je pourrais utiliser dans ces domaines :

- _____
- _____
- _____

Je peux me former dans ces domaines :

- _____
- _____
- _____

Ce que je peux investir en moi-même (de l'argent, du temps, de l'attention, de l'énergie...) :

- _____
- _____
- _____





Mini « bucket list » pour 2021

Les livres que je voudrais lire :

- _____
- _____
- _____

Les films que je voudrais voir :

- _____
- _____
- _____

Les choses que je voudrais apprendre :

- _____
- _____
- _____

Les choses que je voudrais essayer :

- _____
- _____
- _____

Les endroits que je voudrais visiter :

- _____
- _____
- _____

Les personnes que je voudrais rencontrer :

- _____
- _____
- _____



L'activité physique fait du bien !

Si je n'ai pas le temps pour faire du sport, je peux quand même consacrer 5 minutes à ...

Si je suis très fatigué(e), ça me fait du bien de...

Même s'il fait froid, je peux...

Ce qui me remonte toujours le moral :

Ce qui m'aide à mieux dormir :

Ce qui m'aide à me détendre quand je suis stressé(e) :



Idées pour des moments en amoureux



Même si on n'a aucune soirée de libre, on peut quand même

Si on a 5 minutes de libres,

Si on a une heure en tête à tête,

Si on ne peut pas sortir de chez nous, on peut quand même

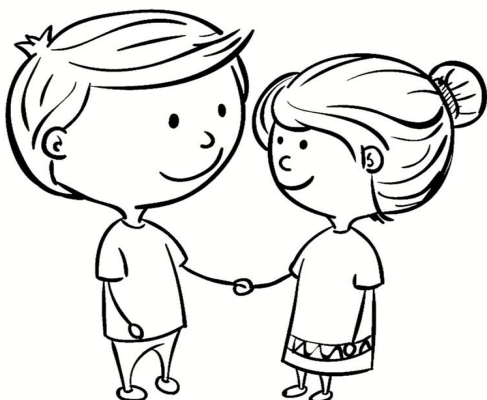
Comment trouver du temps à passer ensemble

Pour pouvoir passer du temps ensemble, on peut renoncer à ...

Pour pouvoir passer du temps ensemble, on peut dire non à ...

On demande à quelqu'un / on commande quelque chose pour nous aider à...

Et encore...





Moments précieux en famille



Idées d'activités à faire en famille à la maison :

- _____ - _____
- _____ - _____
- _____ - _____

Ce que j'adore jouer avec les enfants :

- _____ - _____
- _____ - _____
- _____ - _____

Idées d'activités en famille à l'extérieur :

- _____ - _____
- _____ - _____
- _____ - _____

Nos meilleurs souvenirs en famille de 2020 :

Nos projets / objectifs familiaux pour 2021 :



Comment libérer plus de temps et d'espace pour moi-même dans ma vie

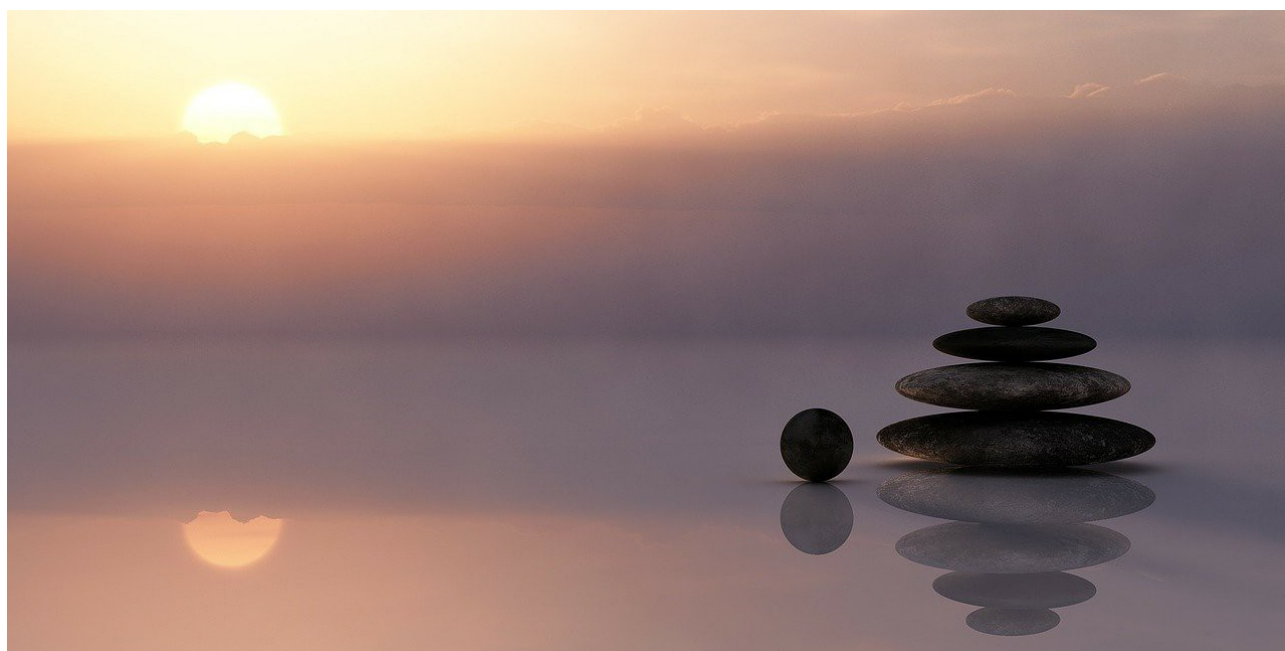
Ce à quoi je dirai non :

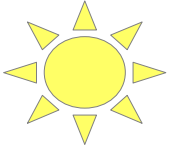
Je travaille pour que cela m'influence moins (par ex. l'avis des autres, les exigences...)

Je serai plus patient(e) avec moi-même pour...

Je ferai plus attention d'avoir du temps pour...

Ce que je peux déléguer à quelqu'un d'autre pour libérer du temps à ce qui est important pour moi :





Mon petit moment de repos



Si j'ai 5 minutes :

Si j'ai 15 minutes :

Si j'ai 30 minutes :

Si j'ai une heure :

Si j'ai trois heures :

Si j'ai une journée entière :

Si j'ai un week-end :

Même sans sortir de chez moi, je peux...

Ces petits rituels que je peux exercer n'importe quand :





Pour le bien-être de ma planète

Idées de ce que je peux faire pour l'écologie à la maison (réduire ma consommation de..., réduire mes déchets, réduire mes dépenses en faisant moi-même..., réparer au lieu de jeter..., me déplacer plutôt en..., etc)

Idées de ce que je peux faire pour l'écologie dans mon quartier / village... (organiser des journées de nettoyage, organiser des journées à pied/en vélo, etc)

Idées de ce que je peux faire pour l'écologie au travail / à l'école ...



Mes projets pour 2021 par saison

Idées d'activités, de visites, de rencontres, projets et objectifs pour ce printemps :



Idées d'activités, de visites, de rencontres, projets et objectifs pour cet été :



Idées d'activités, de visites, de rencontres, projets et objectifs pour cet automne :



Idées d'activités, de visites, de rencontres, projets et objectifs pour cet hiver :



Organiser 2021

Des pages suivantes, choisissez celles dont vous avez besoin et imprimez-en le nombre d'exemplaires que vous voulez.

L'organisateur de mois vous permet de noter les événements les plus importants, alors que les organisateurs de semaine et de jour vous permettent de noter plus de détails.

Dans l'organisateur de semaine, vous pouvez aussi écrire vos habitudes. Quel jour avez-vous fait du sport ? Quel jour a été sans caféine ou sans viande ? Quels jours avez-vous pris vos vitamines ou médicaments ?

Finalement, il y a une liste de ménage et un organisateur de menus pour vous aider dans le quotidien.



Mes projets les plus importants pour 2021

Janvier

Février

Mars

Avril

Mai

Juin

Juillet

Août

Septembre

Octobre

Novembre

Décembre

Mes tâches

Ce que je dois faire absolument :

- _____
- _____
- _____

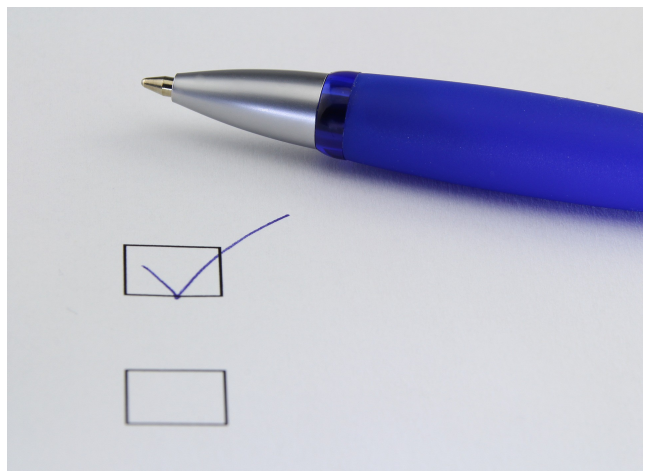
Ce que je voudrais faire si j'ai le temps :

- _____
- _____
- _____

Ce qui est important pour moi :

- _____
- _____
- _____

Notes :





Anniversaires

Janvier

Février

Mars

Avril

Mai

Juin

Juillet

Août

Septembre

Octobre

Novembre

Décembre



Idées de repas pour la semaine

Petit déjeuner

Déjeuner / dîner



Dîner / Souper



Ménage



Chaque jour

Cuisine

Chambre à coucher

Salle de bain

Salon

Une fois par semaine

Cuisine

Chambre à coucher

Salle de bain

Salon

Une fois par mois

Cuisine

Chambre à coucher

Salle de bain

Salon

Mes projets du mois de : _____

<i>lundi</i>	<i>mardi</i>	<i>mercredi</i>	<i>jeudi</i>



Le plus important ce mois : _____

<i>vendredi</i>	<i>samedi</i>	<i>dîmanche</i>	<i>notes</i>



Mes projets pour la semaine : _____

Les tâches les plus importantes de la semaine

- _____
- _____
- _____
- _____

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Organiser mes habitudes

	L	M	M	J	V	S	D

Vendredi

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Samedi

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Dimanche

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Notes

Mes projets pour la journée : _____

6:00

6:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

22:30

23:00

23:30

Liste de courses

18 horizontal light blue bars for writing a shopping list.



Adresses, numéros de téléphones importants

Adresse :

Tél.

E-mail :

Site web :

Adresse :

Tél.

E-mail :

Site web :

Adresse :

Tél.

E-mail :

Site web :

Adresse :

Tél.

E-mail :

Site web :

Adresse :

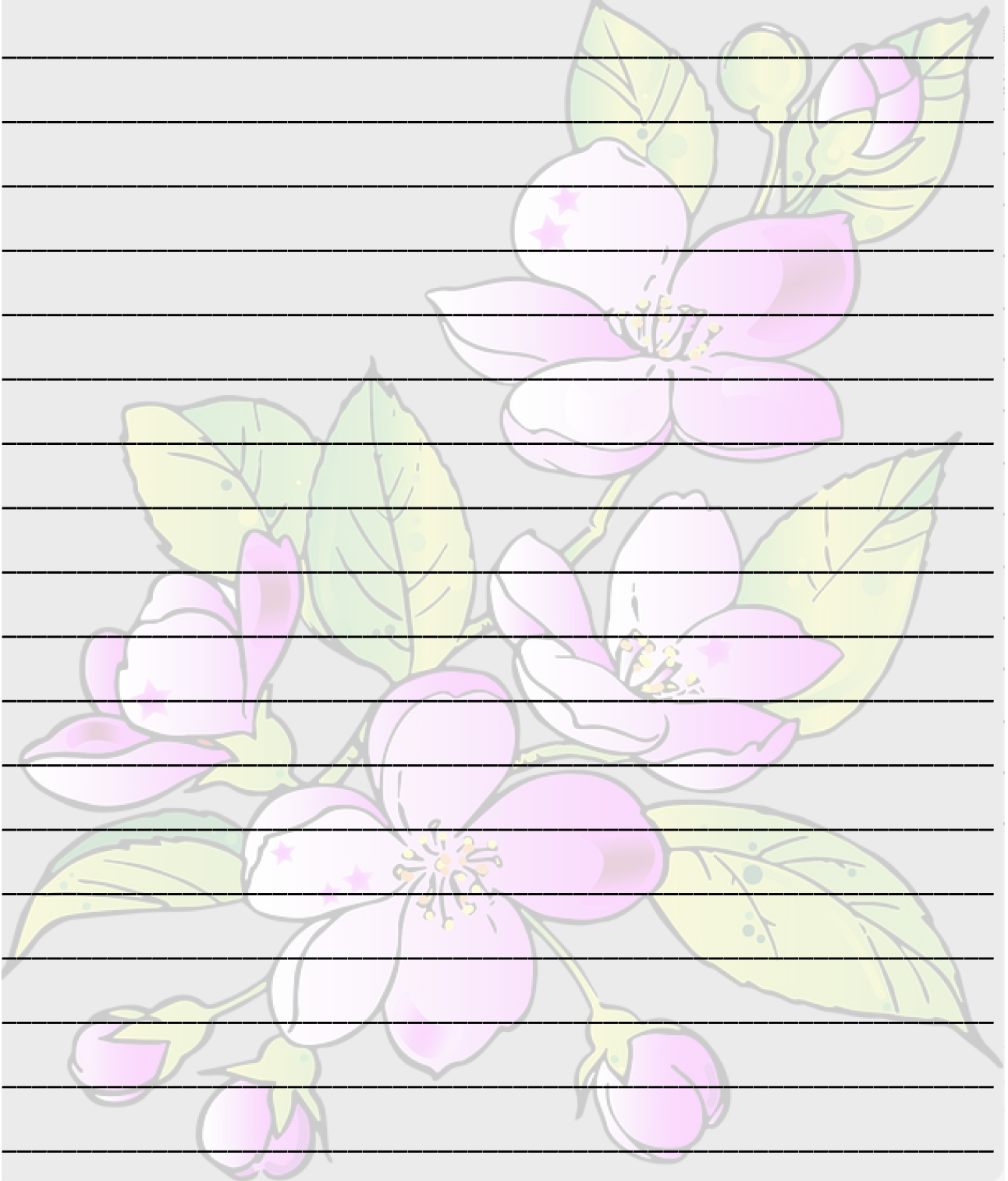
Tél.

E-mail :

Site web :

Étapes importantes

Réussites, compliments, remerciements reçus, raisons d'être fier de vous-même ...





Examens médicaux

Dentiste

Date : _____

Date : _____

Date : _____

Gynécologue

Date : _____

Date : _____

Date : _____

Dépistage pulmonaire

Date : _____

Date : _____

Date : _____

Dépistage de cancer

Date : _____

Date : _____

Date : _____

_____ Date : _____

_____ Date : _____

_____ Date : _____

_____ Date : _____

_____ Date : _____

C'est votre tour !

Merci d'avoir téléchargé ce document. J'espère qu'il vous a plu et qu'il vous a aidé !

J'aimerais vous demander deux choses toutes simples à présent :

- Réfléchissez quelques instants et essayez d'identifier vos ami(e)s ou membres de la famille qui pourraient également apprécier ce journal. C'est bon, vous avez trouvé ? Envoyez-lui ce lien pour qu'elle/il puisse aussi le télécharger : www.motivandy.com
Elle / il vous remerciera, et moi aussi ! :)
- Envoyez-moi un e-mail à l'adresse contact@motivandy.com et racontez-moi comment vous avez trouvé ce document ! Quelle partie a été la plus utile ? Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez ajouter ? Vos réponses m'aideront à préparer d'autres documents utiles, que vous pourrez télécharger sur mon blog !

Je vous souhaite tout le meilleur pour cette année ! Beaucoup de réflexions, de progrès personnels et que vous puissiez avancer au mieux vers la vie que vous souhaitez vivre !!

A tout bientôt

Andy

