

**Aza &
Noliwé**

Mon bilan 2023

Avant de commencer une nouvelle année, prendre le temps de faire une rétrospective de l'année qui vient de s'écouler nous permet de voir le chemin parcouru.

Nous avons tendance à sous-estimer tous les accomplissements de l'année. Nous vivons dans une société qui court de plus en plus après la performance. Être une mère exemplaire. Avoir une vie de couple parfaite. Avoir une vie sociale exaltante. Réussir sa vie professionnelle, scolaire... Que nenni !

- Accorde-toi un créneau de 2h, un bon thé, un beau stylo, un cadre sympa et c'est parti pour réfléchir à cette année en toute bienveillance avec toi-même.
- La bienveillance n'exclut pas l'honnêteté !
- Réfléchis à tes réussites, à tes revers, à tes apprentissages et à tes marges de progression... Quelles sont les leviers que tu peux actionner pour atteindre les objectifs qui te tiennent à cœur ?
- Le rythme de la vie est si rapide, tout passe trop vite. Ce serait dommage d'oublier tes victoires ! Alors prends ce temps avant de débiter cette nouvelle année.
- « *On ne peut pas courir plusieurs lièvres à la fois !* » Il n'est donc pas nécessaire de « juger » tous les domaines de ta vie. Identifie uniquement ceux qui t'ont semblé prioritaires en 2023.

EXEMPLES DE DOMAINES DE VIE

FINANCES	Relations amicales	SANTÉ MORALE ET PHYSIQUE	ÉTUDES
Vie familiale		CARRIÈRE	Loisirs
RELATIONS AMOUREUSES		PROFESSIONNELLE	

À TOI DE JOUER !

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bonus



Le planner « Aza & Noliwé » est également une invitation à souffler, à prendre du temps pour se ressourcer même dans un quotidien frénétique qui parfois nous submerge. Une invitation au voyage, au lâcher-prise et à l'évasion... le temps de quelques heures, d'un week-end... **As-tu pu t'accorder du temps pour planifier, organiser et vivre ces moments de ressourcement, d'évasion dans ton quotidien ? Qu'as-tu mis en œuvre ou pourrais-tu mettre en œuvre pour y arriver ?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2024, c'est parti !

Il est temps de définir tes objectifs, tes intentions pour cette nouvelle année. Établis la liste des domaines de ta vie sur lesquels tu aimerais travailler cette année. Définis là où tu souhaiterais être à la fin de l'année sur cette thématique. Fais cette étape avec le plus de précisions possibles : Pourquoi souhaites-tu atteindre cet objectif ? Comment sauras-tu que tu l'as atteint ? Quel timing te donnes-tu pour l'atteindre ? Est-il réaliste ? Quel est ton plan pour y parvenir ? Quels sont les gardes-fous que tu vas mettre en place pour t'assurer que tu chemines bien vers cet objectif ?

À toi de jouer !

MON 1^{ER} OBJECTIF

Pourquoi je me fixe cet objectif ?



.....

.....

.....

Mon plan sera

.....

.....

.....



Comment vais-je m'assurer que je chemine vers l'objectif ?



Je saurai que j'ai atteint cet objectif quand



.....

.....

.....

Je me donne ce timing pour y parvenir



.....

.....

.....

« Dreams are lovely but they are just dreams. Fleeting, ephemeral, pretty. But dreams do not come true just because you dream them. It's hard work that makes things happen. It's hard work that creates change. »

Shonda Rhimes,

surnommée "The Queen of Television", cette femme afro-américaine est connue pour avoir créé des séries à succès comme Grey's Anatomy, Murder, Scandal, La Chronique des Bridgerton.

MON 2^E OBJECTIF

Pourquoi je me fixe cet objectif ?



Mon plan sera



Comment vais-je m'assurer que je chemine vers l'objectif ?



Je saurai que j'ai atteint cet objectif quand



Je me donne ce timing pour y parvenir



MON 3^E OBJECTIF

Pourquoi je me fixe cet objectif ?



Mon plan sera



Comment vais-je m'assurer que je chemine vers l'objectif ?



Je saurai que j'ai atteint cet objectif quand



Je me donne ce timing pour y parvenir



Mon vision board

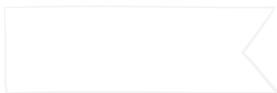
Pour compléter la réflexion sur ton année 2024, tu peux également travailler sur ton vision board. Le vision board est comme son nom l'indique une technique de visualisation. Elle fait appel à ta créativité pour te projeter dans ce que sera cette nouvelle année. Tu peux y coller des images, des citations, des photos qui illustreront les objectifs sur lesquels tu as précédemment travaillé. Cet outil sera donc un excellent compagnon pour visualiser d'un coup d'œil, tout au long de l'année, la ligne directrice que tu te seras fixée.



*« Just don't give up what you're trying to do.
Where there is love and inspiration, I don't
think you can go wrong. »*

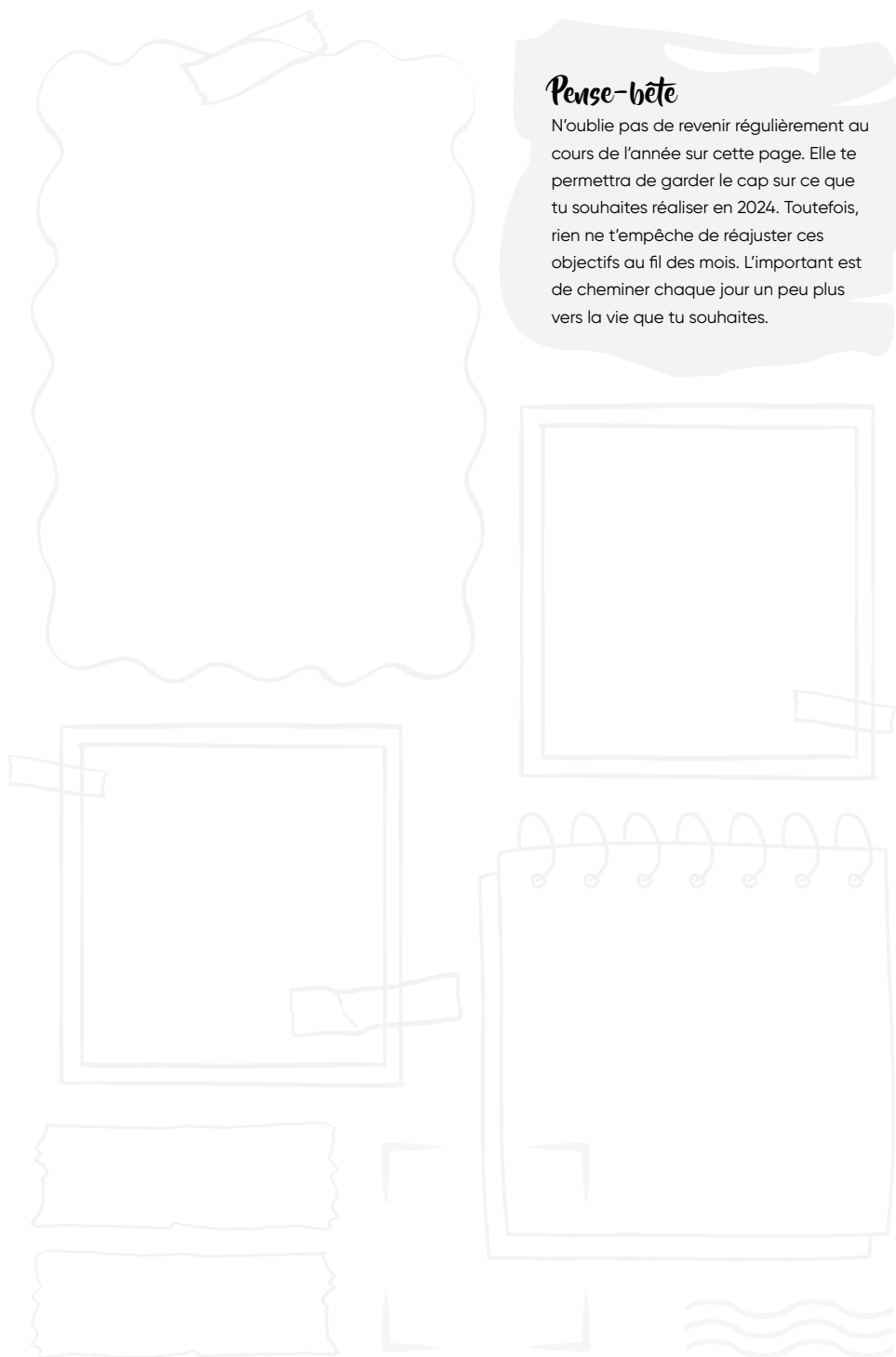
Ella Fitzgerald,

surnommée "La Grande Dame du Jazz". Elle incarne à l'instar de Billie Holiday et Nina Simone, le mythe de la grande chanteuse noire américaine de jazz.



Pense-bête

N'oublie pas de revenir régulièrement au cours de l'année sur cette page. Elle te permettra de garder le cap sur ce que tu souhaites réaliser en 2024. Toutefois, rien ne t'empêche de réajuster ces objectifs au fil des mois. L'important est de cheminer chaque jour un peu plus vers la vie que tu souhaites.



MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

.....
.....

LUNDI

MARDI

SAMEDI

DIMANCHE

MES PRIORITÉS DU MOIS

1

2

3

Mes idées d'évasion

À ORGANISER DURANT LE MOIS

.....
.....

MES NOTES

○

○

○

○

○

○

○

○

○

LUNDI

À faire aujourd'hui

★ Le plus important

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MARDI

À faire aujourd'hui

★ Le plus important

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MERCREDI

À faire aujourd'hui

★ Le plus important

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

JEUDI

À faire aujourd'hui

★ Le plus important

VENDREDI

À faire aujourd'hui

★ Le plus important

Week-end 

SAMEDI

DIMANCHE

MES PRIORITÉS DE LA SEMAINE

1

2

3

Mon moment d'évasion

ET SI ON PRENAIT
UN PEU DE TEMPS
POUR SOUFFLER...

Cap sur le Tombolo de Sainte-Marie ce dimanche matin. De janvier à avril, la mer se retire pour laisser apparaître ce cordon de sable qui permet de traverser jusqu'à l'îlet Sainte-Marie. Une impression de marcher sur l'eau ! Les points de vue du haut de l'îlet sont aussi magnifiques.

.....
.....

MES NOTES

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

LUNDI

À faire aujourd'hui

★ Le plus important

.....
.....
.....
.....
.....
.....

MARDI

À faire aujourd'hui

★ Le plus important

.....
.....
.....
.....
.....
.....

MERCREDI

À faire aujourd'hui

★ Le plus important

.....
.....
.....
.....
.....
.....

JEUDI

À faire aujourd'hui

★ Le plus important

VENDREDI

À faire aujourd'hui

★ Le plus important

Week-end 

SAMEDI

DIMANCHE

MES PRIORITÉS DE LA SEMAINE

1

2

3

Mon moment d'évasion

ET SI ON PRENAIT
UN PEU DE TEMPS
POUR SOUFFLER...

Samedi matin, et si on faisait un tour au marché aux poissons de Saint-François, écouter les babillages des pêcheurs et ecailleurs. Transmettre l'amour des produits de la mer aux enfants et finir la sortie shopping, sur la jetée juste en face.

.....
.....

MES NOTES

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

LUNDI

À faire aujourd'hui

★ Le plus important

.....
.....
.....
.....
.....
.....

MARDI

À faire aujourd'hui

★ Le plus important

.....
.....
.....
.....
.....
.....

MERCREDI

À faire aujourd'hui

★ Le plus important

.....
.....
.....
.....
.....
.....

JEUDI

À faire aujourd'hui

★ Le plus important

VENDREDI

À faire aujourd'hui

★ Le plus important

Week-end 

SAMEDI

DIMANCHE

MES PRIORITÉS DE LA SEMAINE

1

2

3

Mon moment d'évasion

ET SI ON PRENAIT
UN PEU DE TEMPS
POUR SOUFFLER...

*S'enfoncer sur les routes
sinueuses de la forêt
tropicale en direction de
Grand-Rivière, prendre
le temps d'admirer
ces paysages loin de
l'agitation du quotidien...
trouver son petit coin
de paradis du bout du
monde et pique-niquer
en bord de rivière.*

.....
.....

MES NOTES

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

LUNDI

À faire aujourd'hui

★ Le plus important

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MARDI

À faire aujourd'hui

★ Le plus important

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MERCREDI

À faire aujourd'hui

★ Le plus important

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

JEUDI

À faire aujourd'hui

★ Le plus important

VENDREDI

À faire aujourd'hui

★ Le plus important

Week-end 

SAMEDI

DIMANCHE

MES PRIORITÉS DE LA SEMAINE

1

2

3

Mon moment d'évasion

ET SI ON PRENAIT
UN PEU DE TEMPS
POUR SOUFFLER...

*Prendre le temps cette
semaine de constituer
sa « team » pour les
jours Gras à venir.
Confectionner ses plus
beaux déguisements.
Lâcher Prise. Parader.
Danser. Crier. Rigoler.
Vivre.*

Budget mensuel

RESSOURCES

Ce que j'ai gagné



Intitulé	Prévu	Réalisé

Total

ÉPARGNE

Ce que j'ai économisé



Intitulé	Prévu	Réalisé

Total

SOLDE FINAL

DÉPENSES

Ce que j'ai dépensé



Intitulé	Prévu	Réalisé

Total

NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Habitudes à suivre

Ce mois-ci, voici les habitudes que j'aimerais suivre pour atteindre les objectifs que je me suis fixés ! La constance est une des clés de la réussite. So, let's go !

L 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D 7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L 8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M 9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M 10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J 11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V 12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S 13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D 14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L 15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M 16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M 17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J 18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V 19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S 20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D 21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L 22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M 23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M 24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J 25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V 26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S 27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D 28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L 29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M 30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M 31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BILAN DU MOIS

Ce mois-ci

J'ai réussi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je peux améliorer

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'ai compris que

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.