

À combien estimez-vous

VOTRE BONHEUR?

Dans chacune des catégories ci-dessous, évaluez votre bonheur actuel sur une échelle de 1 à 10.



SPIRITUALITÉ

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



SANTÉ PHYSIQUE

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



FAMILLE

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



EDUCATION

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



CARRIÈRE

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



RELATIONS SOCIALES

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



FINANCES

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



LOISIRS

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Comment Fixer et atteindre

VOS OBJECTIFS



Soyez PRÉCIS



Fixez des objectifs
MESURABLES



Fixez une DATE LIMITE



Fixez vos PROPRES objectifs



Mettez-les par ÉCRIT

Du rêve

AU PLAN

Quel serait votre situation idéale dans chacun des domaines ci-dessous ? Dans 1 an? Dans 5ans?

	Dans 1 an,	Dans 5 ans,
FAMILLE		
EDUCATION		
SANTÉ PHYSIQUE		
SPIRITUEL		
VIE SOCIALE		
CARRIÈRE PRO		
FINANCES		

Du rêve

AU PLAN

Pour chacune des catégories ci-dessous, notez les choses que vous faites bien et celles que vous devez améliorer. Prenez le temps d'y réfléchir et rédigez un objectif pour chaque catégorie.

	CE QUE JE FAIS BIEN	LÀ OÙ J'AI BESOIN D'AMÉLIORATION	MES OBJECTIFS
FAMILLE			
ÉDUCATION			
SANTÉ PHYSIQUE			
SPIRITUALITÉ			
VIE SOCIALE			
CARRIÈRE			
FINANCES			

Du rêve



AU PLAN

Détaillez chaque objectif majeur en petites sections

OBJECTIF:

ÉTAPE 1

ÉTAPE 2

ÉTAPE 3

ÉTAPE 4

ÉTAPE 5

Du rêve



AU PLAN

Détaillez chaque objectif majeur en petites sections

OBJECTIF:

ÉTAPE 1

ÉTAPE 2

ÉTAPE 3

ÉTAPE 4

ÉTAPE 5

Du rêve

SANTÉ
PHYSIQUE

AU PLAN

Détaillez chaque objectif majeur en petites sections

OBJECTIF:

ÉTAPE 1

ÉTAPE 2

ÉTAPE 3

ÉTAPE 4

ÉTAPE 5

Du rêve



AU PLAN

Détaillez chaque objectif majeur en petites sections

OBJECTIF:

ÉTAPE 1

ÉTAPE 2

ÉTAPE 3

ÉTAPE 4

ÉTAPE 5

Du rêve

VIE
SOCIALE

AU PLAN

Détaillez chaque objectif majeur en petites sections

OBJECTIF:

ÉTAPE 1

ÉTAPE 2

ÉTAPE 3

ÉTAPE 4

ÉTAPE 5

Du rêve



AU PLAN

Détaillez chaque objectif majeur en petites sections

OBJECTIF:

ÉTAPE 1

ÉTAPE 2

ÉTAPE 3

ÉTAPE 4

ÉTAPE 5

Du rêve



AU PLAN

Détaillez chaque objectif majeur en petites sections

OBJECTIF:

ÉTAPE 1

ÉTAPE 2

ÉTAPE 3

ÉTAPE 4

ÉTAPE 5

VOTRE VISION

Gobale

FAMILLE



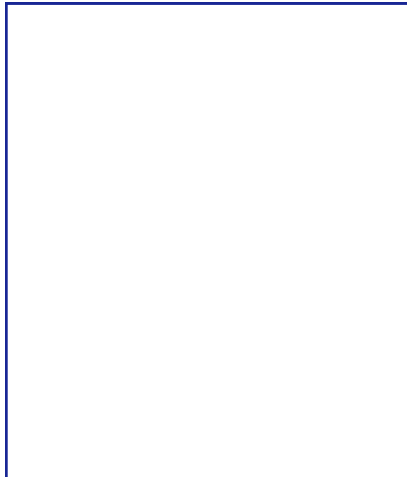
SANTÉ PHYSIQUE



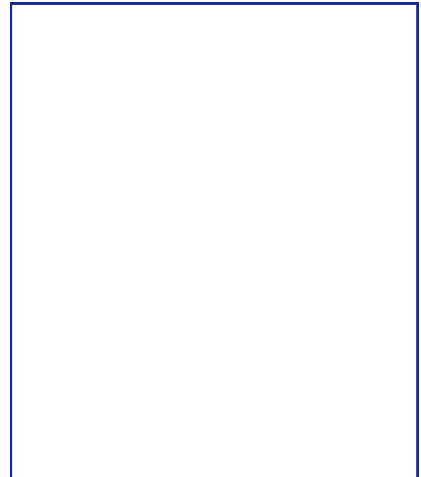
EDUCATION




SPIRITUALITÉ



VIE SOCIALE



FAMILY



CARRIÈRE



