

PLANIFICATEUR

de Croissance Personnelle

*Les Essentiels de
Mylène*



BILAN DE L'ANNÉE PASSÉE

OBSTACLES RENCONTRÉS

LEÇONS APPRIS

NOUVELLES COMPÉTENCES
ACQUISES

CHOSSES POUR LESQUELLES JE
SUIS RECONNAISSANT(E)

MOMENTS PRÉFÉRÉS

AUTRES CHOSSES IMPORTANTES QUE JE VEUX ME RAPPELER

COMMENT JE PEUX RENDRE CETTE ANNÉE MEILLEURE

CETTE ANNÉE, JE FERAI

PLUS DE

MOINS DE

MA SITUATION ACTUELLE

MES FORCES

MES FAIBLESSES

BONNES HABITUDES À GARDER OU À
ADOPTER

MAUVAISES HABITUDES À
ÉLIMINER

ME RAPPROCHER DE MON MOI IDÉAL

CONNAISSANCES ET EXPÉRIENCES À ACQUÉRIR	RESSOURCES
	☐ ☐ ☐ ☐
	☐ ☐ ☐ ☐
	☐ ☐ ☐ ☐
	☐ ☐ ☐ ☐

LISTE DE MES ACTIVITÉS

A decorative illustration of a stylized plant with three leaves and a circular background, centered on a lined page. The plant is rendered in a light gray, sketchy style. It features a central stem that curves upwards and to the right, with three leaves attached. The leaves are elongated and pointed, with a light green fill and a darker green outline. The plant is set against a light gray circular background. The entire illustration is centered on a white page with horizontal ruling lines. On the left side of the page, there is a vertical column of 15 small, empty square boxes, each with a thin black border.

APERÇU DES OBJECTIFS

OBJECTIF	ÉTAPES ET STRATÉGIES
	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

ÉTAT D'ESPRIT

PERSONNES QUI M'AIDERONT À GRANDIR

ACTIVITÉS POUR M'AIDER À ÉVOLUER

PLAN D'ACTION POUR MON OBJECTIF

DATE DE DÉBUT :

DATE DE FIN :

MON OBJECTIF

PHRASE D’AFFIRMATION OU CITATION

DOMAINE DE
CONCENTRATION

ÉTAPES D’ACTION / HABITUDES

PLANNING

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

PLAN D'ACTION POUR MON OBJECTIF

OBSTACLES / DÉFIS	ÉTAT D'ESPRIT QUI ME FREINE
↓	↓
COMMENT ME REMETTRE SUR LA BONNE VOIE	CHANGEMENT D'ÉTAT D'ESPRIT À ADOPTER

NOTES

RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF

COMMENT AI-JE PROGRESSÉ	COMMENT M'AMÉLIORER	ÉVALUATION
		10
		10
		10
		10

BILAN DE L'OBJECTIF

OBJECTIF :

DATE DE DÉBUT :

DATE DE FIN :

AI-JE ATTEINT MON OBJECTIF ? COMMENT JE ME SENS ?

OBJECTIF ATTEINT

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

ÉTAPE IMPORTANTE

CE QUE J'AI APPRIS

PROCHAINES ÉTAPES

BILAN DE L'OBJECTIF

DATE DE DÉBUT :

DATE DE FIN :

MON OBJECTIF

PHRASE D’AFFIRMATION OU CITATION

PLANS D’ACTION POUR MON OBJECTIF

PLANNING

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

HABITUDES & ROUTINES

RESSOURCES NÉCESSAIRES

PLANIFICATEUR QUOTIDIEN

PLAN DU MATIN

6 : 00

7 : 00

8 : 00

9 : 00

10 : 00

11 : 00

12 : 00

PLAN DE L'APRÈS-MIDI

1 : 00

2 : 00

3 : 00

4 : 00

5 : 00

PLAN DU SOIR

6 : 00

7 : 00

8 : 00

9 : 00

10 : 00

11 : 00

12 : 00

PRIORITÉS

☐☐☐

LISTE DE TÂCHES

☐☐☐☐

INTENTION

GRATITUDE

PLANIFICATEUR HEBDOMADAIRE

		OBJECTIFS HEBDOMADAIRES
LUNDI		
MARDI		
MERCREDI		
JEUDI		
VENDREDI		
SAMEDI		
DIMANCHE		
IDÉES & INSPIRATION		LISTE DE TÂCHES ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ NOTES CHOSSES POUR LESQUELLES JE SUIS RECONNAISSANT(E) AUJOURD'HUI

SUIVI DE LA RELAXATION

TECHNIQUES POUR DÉTENDRE MON
ESPRIT

TECHNIQUES POUR DÉTENDRE MON
CORPS

TECHNIQUES POUR DÉTENDRE MA
RESPIRATION

TECHNIQUES POUR APAISER MES
NERFS

SCHÉMAS DE PENSÉE

PENSÉES SUR MOI-MÊME

PENSÉES SUR LES AUTRES

PENSÉES SUR L'AVENIR

PENSÉES SUR LE MONDE

PENSÉE POSITIVE

PENSÉE NÉGATIVE	→	PENSÉE POSITIVE
PENSÉE NÉGATIVE	→	PENSÉE POSITIVE
PENSÉE NÉGATIVE	→	PENSÉE POSITIVE
PENSÉE NÉGATIVE	→	PENSÉE POSITIVE
PENSÉE NÉGATIVE	→	PENSÉE POSITIVE
PENSÉE NÉGATIVE	→	PENSÉE POSITIVE

SUIVRE LE COURANT

SITUATION

SE CONCENTRER SUR LE POSITIF (Quelles sont les choses positives dans ma vie en ce moment ?)

VIVRE L'INSTANT PRÉSENT (Comment puis-je être plus présent(e) et détendu(e) ?)

OUVRIR MON ESPRIT À DES PLANS B (Que puis-je faire d'autre pour prendre soin de moi ?)

ACCUEILLIR UN CHANGEMENT DE COMMUNICATION (Comment mieux exprimer mes besoins ?)

MON BIEN-ÊTRE INTÉRIEUR

CHOSSES QUE JE PEUX FAIRE QUAND JE
SUIS TRISTE

CHOSSES QUE JE PEUX FAIRE QUAND JE
M'ENNUIE

CETTE ANNÉE, J'AI HÂTE DE

MES FILMS PRÉFÉRÉS

LISTE SPÉCIALE DE CHOUCROUTAGE

MES ÉMISSIONS TÉLÉ PRÉFÉRÉES

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MES LIVRES PRÉFÉRÉS

MES CHANSONS PRÉFÉRÉES

MES RESSOURCES

LIVRES

☐☐☐☐☐☐☐☐

VIDÉOS

☐☐☐☐☐☐☐☐

PODCASTS

☐☐☐☐☐☐☐☐

FILMS / DOCUMENTAIRES

☐☐☐☐☐☐☐☐

MA MÉDITATION

MES OBJECTIFS DE MÉDITATION	
1.	
2.	
3.	

[illegible]

SUIVI D'OBJECTIF

OBJECTIF :

DATE DE DÉBUT :

DATE DE FIN :

RÉCOMPENSE :

	ÉTAPES D'ACTION	NOTES
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

SUIVI DES PROGRÈS

10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

REMUE-MÉNINGES D'IDÉES



A decorative illustration of a stylized plant with three leaves and a circular background, centered on the page. The plant is rendered in a light gray, sketchy style. The leaves are simple, elongated shapes with a central vein. The circular background is a light, textured gray. The overall design is minimalist and elegant.