

# CAHIER DE VISUALISATION 2022



**Mlle Belle Trentaine**  
[mllebelletrentaine.com](http://mllebelletrentaine.com)

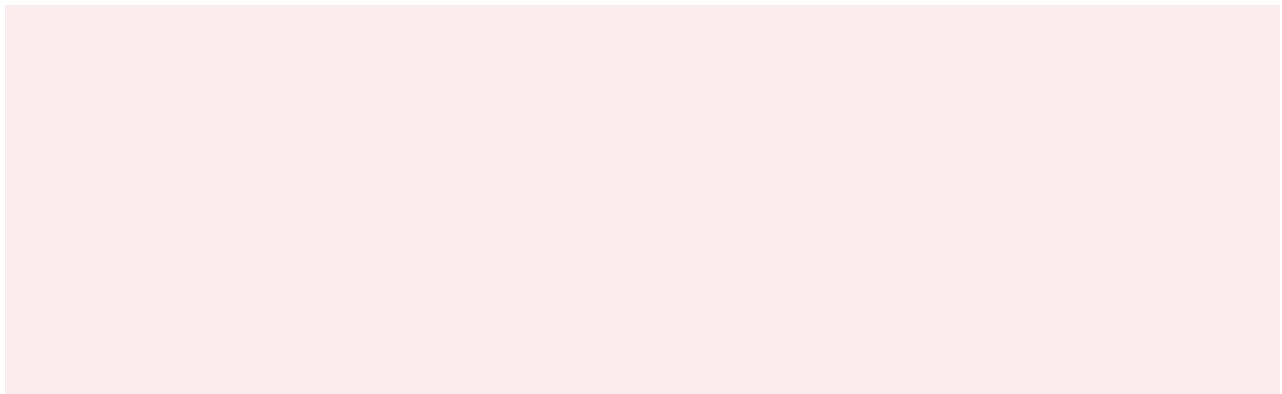
# 1. RÉFLÉCHISSEZ À 2021

Alors que l'année 2021 touche à sa fin, il peut être très bénéfique pour vous de faire une pause et de revenir sur l'année jusqu'à présent.

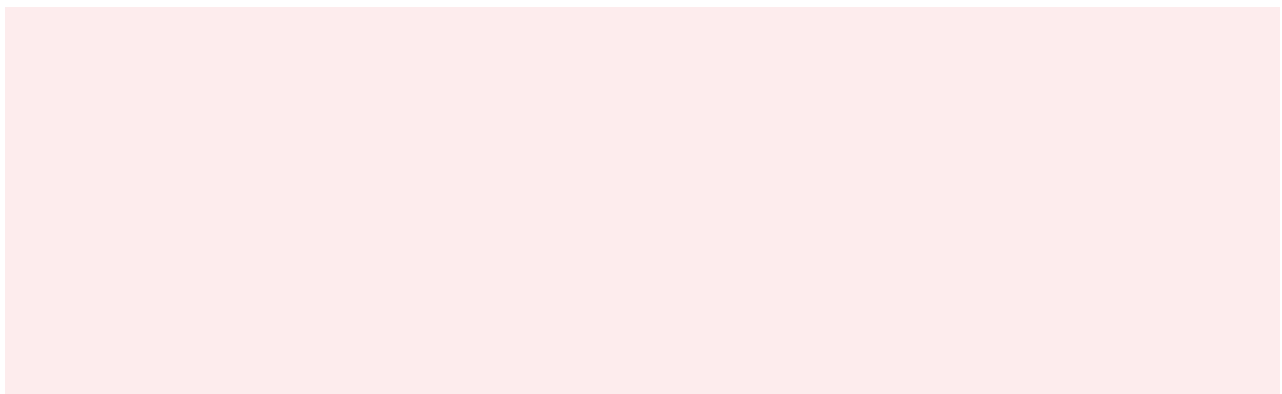
Prenez un moment pour honorer le chemin parcouru et ce que vous avez accompli. Peut-être que vous n'êtes pas encore exactement là où vous voulez être, mais lâchez prise sur vos attentes et essayez de ne pas juger où vous êtes en ce moment.

Réfléchissez aux points suivants:

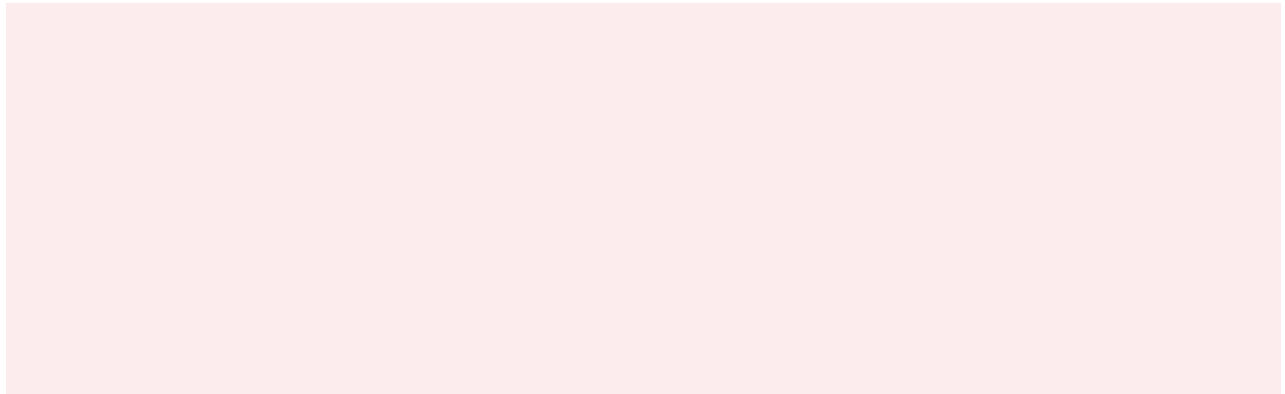
**Si vous l'aviez écrit ou si vous vous en souvenez, quelles étaient vos intentions pour l'année 2021?**



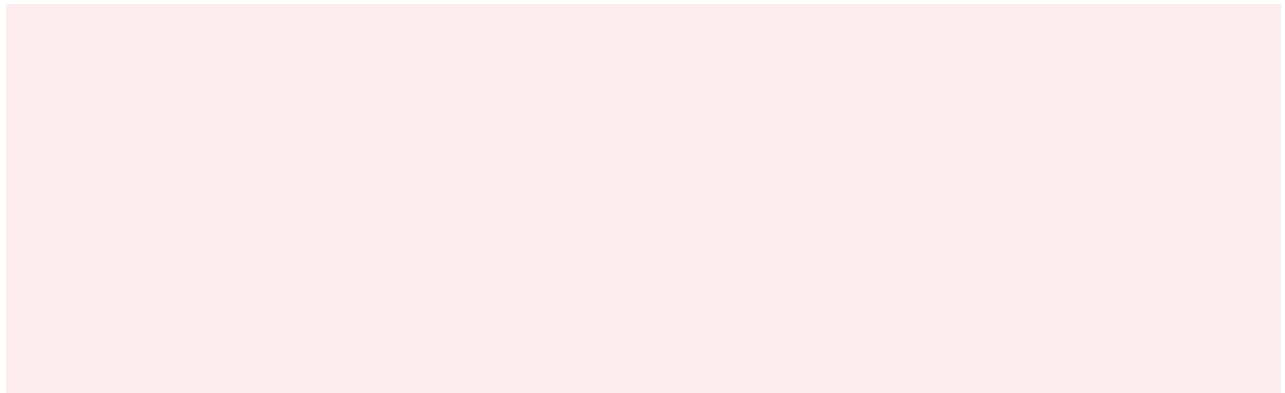
**Quels ont été les principaux thèmes de votre année 2021?**



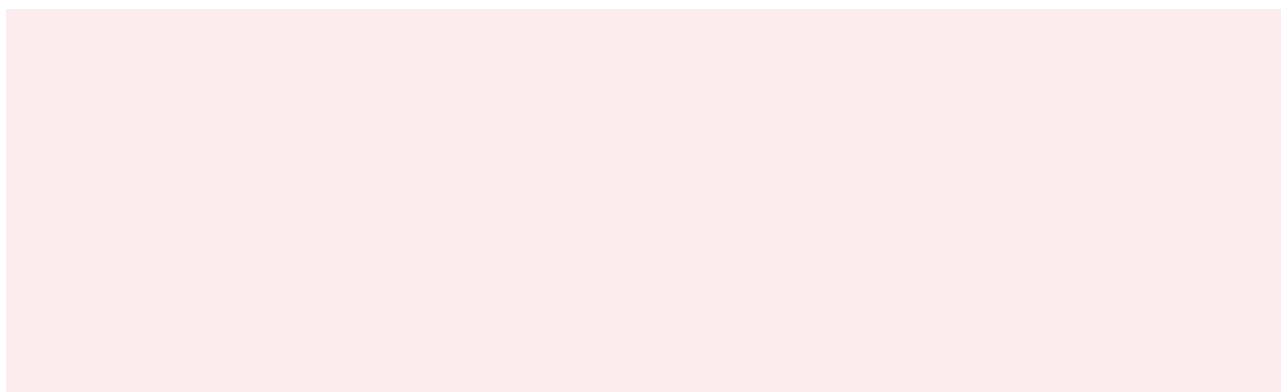
**Comment avez-vous commencé l'année 2021? Quels sentiments ressentiez-vous? Que se passait-il pour vous? Et qu'espériez-vous pour l'année 2021?**



**Qu'avez-vous accompli en 2021?**



**De quoi êtes-vous le plus fier?**



## 2. VOTRE VIE ACTUELLE

Prenez un moment pour réfléchir à votre vie actuelle. Que se passe-t-il dans les sphères de votre vie? Évaluer chacune des huit sphères énumérées ci-dessous peut vraiment vous donner une idée claire si quelque chose est déséquilibré afin que vous sachiez sur quoi concentrer vos efforts en 2022. Donnez un score sur 10 pour chacune.

### LES 8 SPHÈRES DE LA VIE

**SPIRITUALITÉ** *croissance, connexion à quelque chose de plus grand*

**ESPRIT** *introspection, croissance personnelle, apprentissage*

**AMOUR** *famille, relations, ce que vous aimez faire*

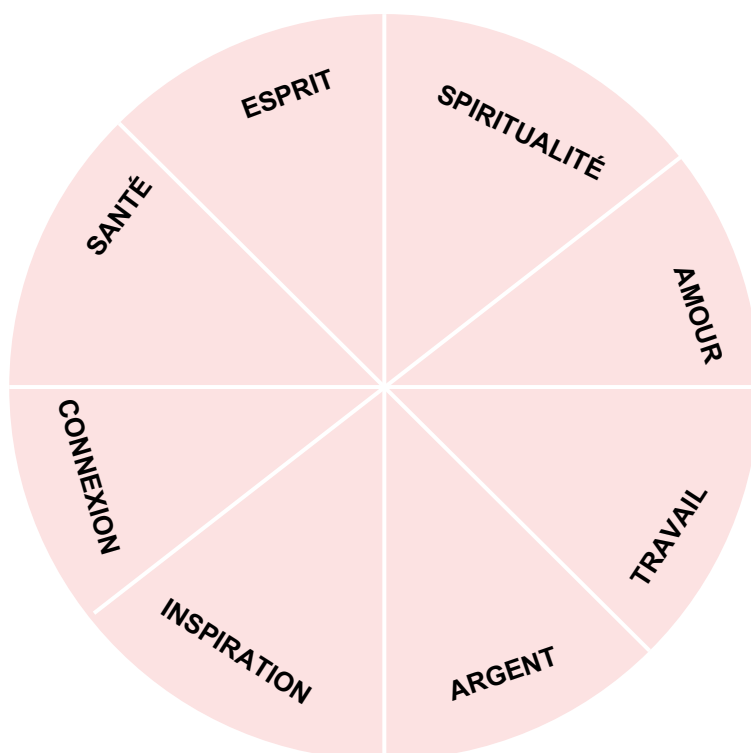
**SANTÉ** *alimentation, exercice physique, bien-être*

**TRAVAIL** *carrière, contribution*

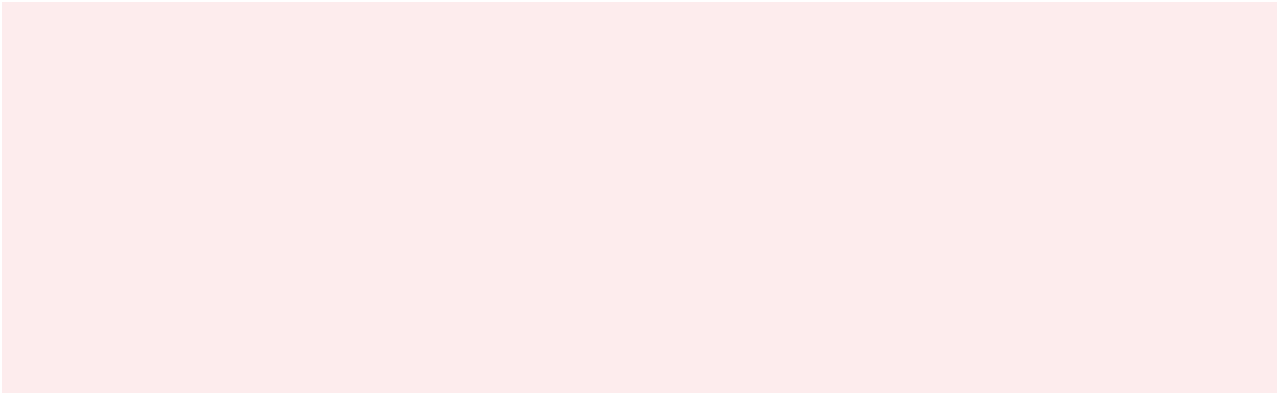
**ARGENT** *finances, abondance*

**CONNEXION** *vie sociale, groupe d'amis*

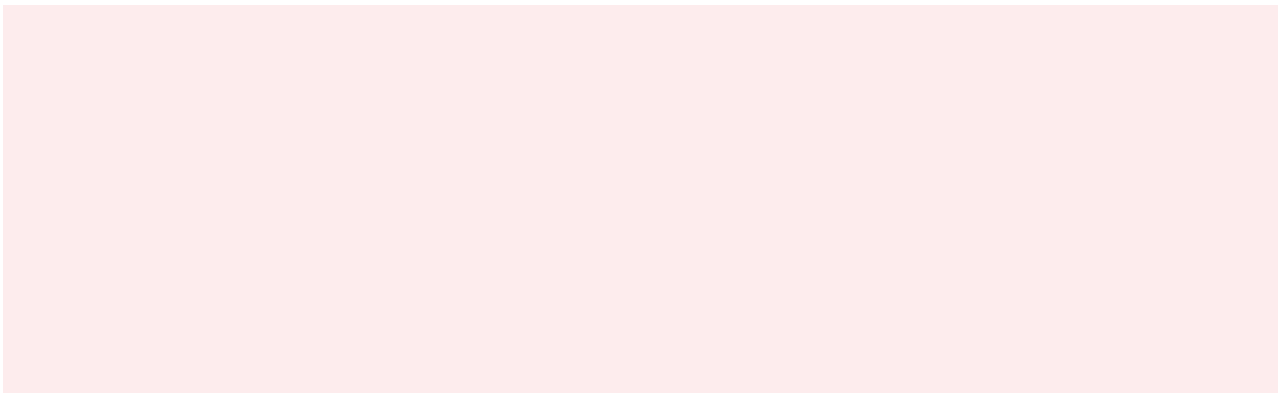
**INSPIRATION** *créativité, voyage, passe-temps*



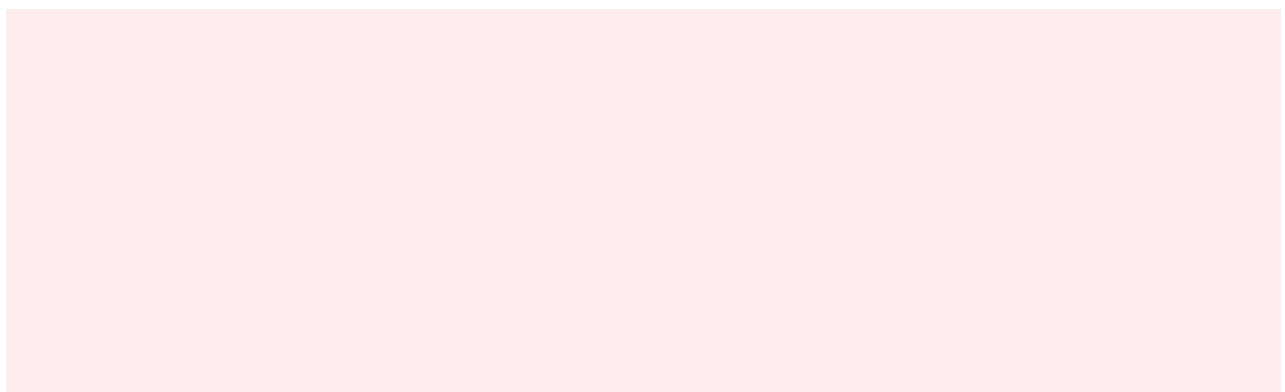
**Dans quelle mesure êtes-vous épanouie dans les huit sphères de votre vie?**



**Y a-t-il une sphère dans laquelle vous vous sentez insatisfaite? Si oui, lesquelles et pourquoi?**



**Comment pouvez-vous améliorer les sphères dans lesquelles vous ne vous sentez pas épanouie?**

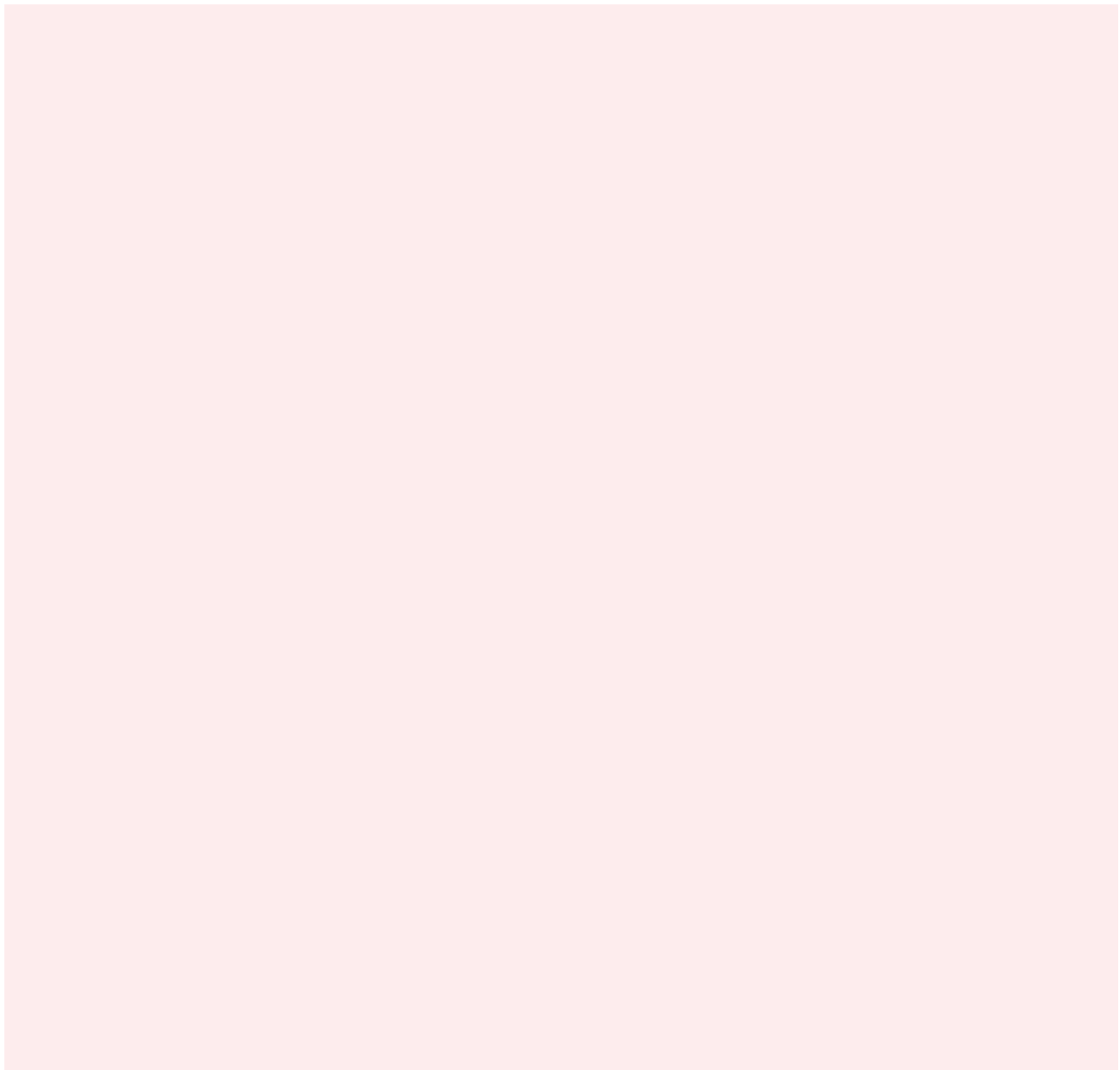


# 3. VOS INTENTIONS POUR 2022

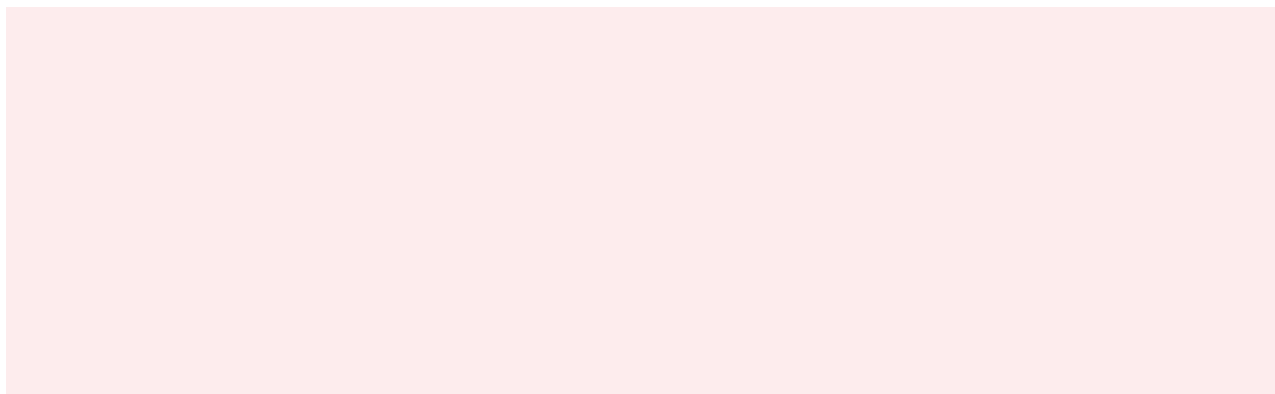
Et maintenant, que le plaisir commence!

Quelles sont vos intentions pour 2022? Quel est votre plus grand rêve? Votre grande vision? Votre mission? Comment voulez-vous vous sentir en cette nouvelle année? Et comment allez-vous poser des actions inspirées pour y arriver?

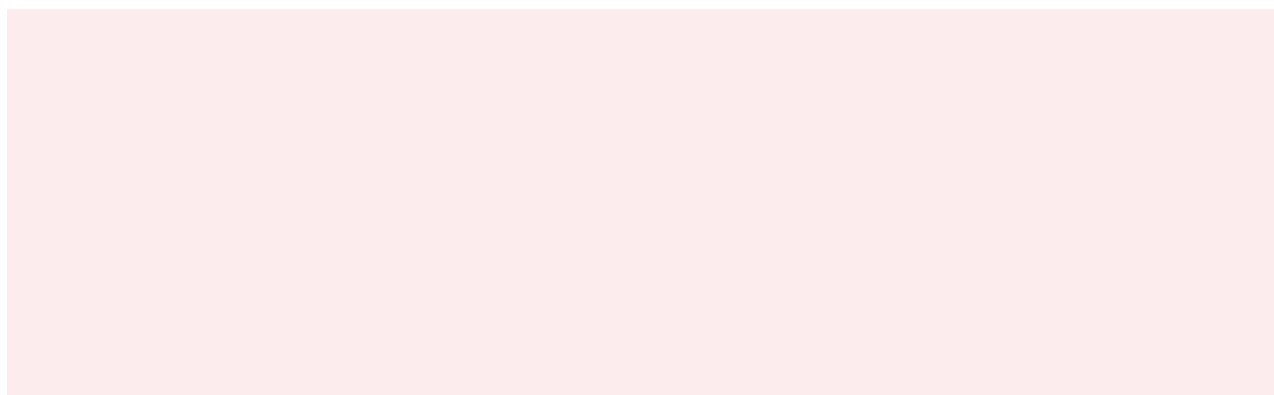
Quelles sont vos intentions pour l'année? Que voulez-vous accomplir? C'est le moment de lister tout ce qui vous vient à l'esprit ici.



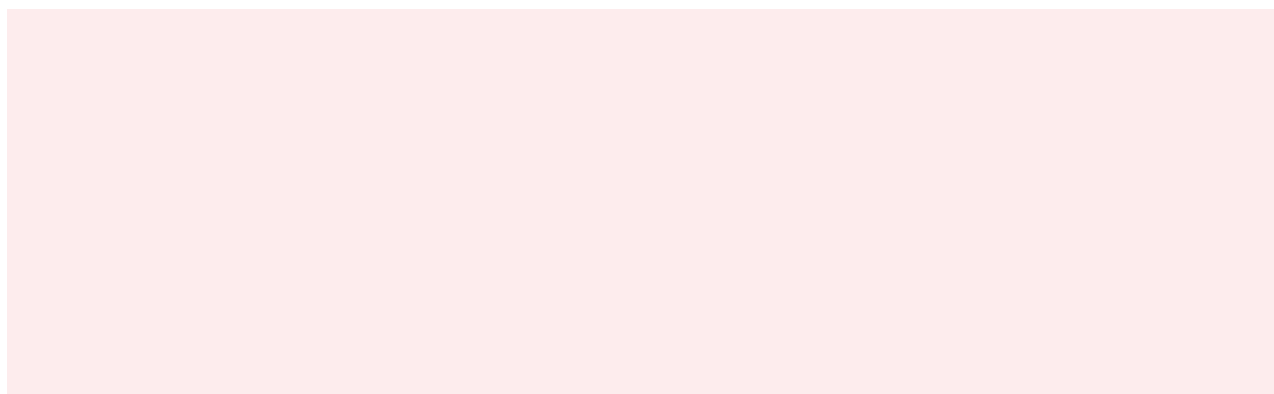
**Quels sentiments souhaitez-vous ressentir en 2022?**



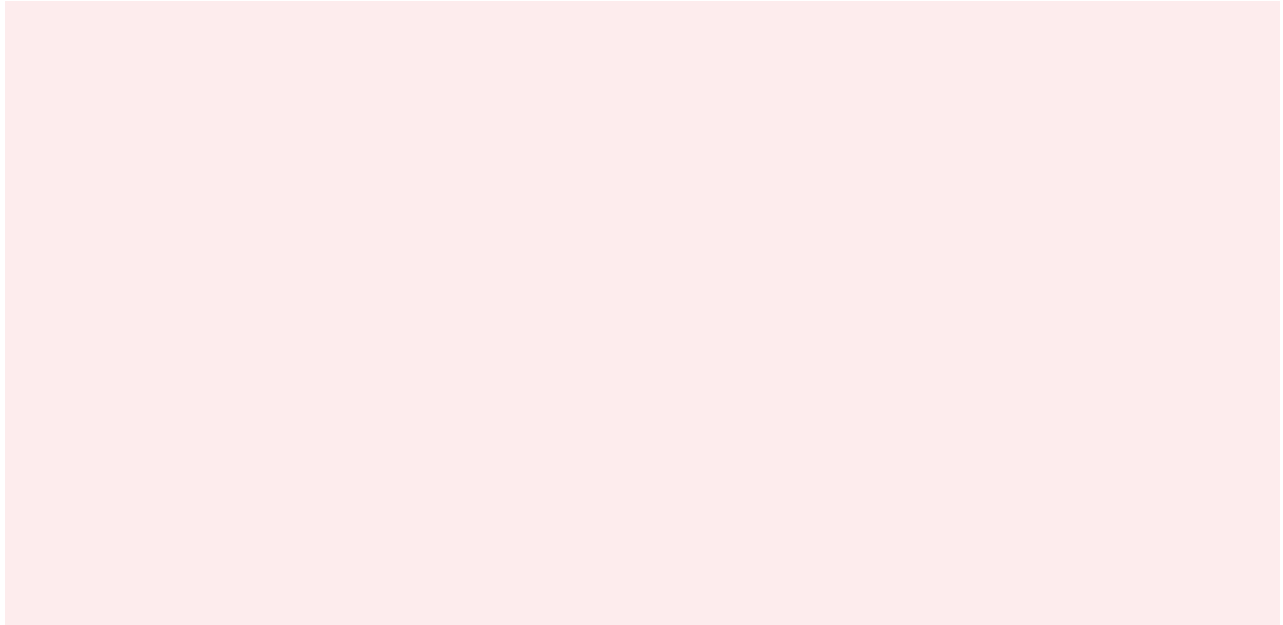
**Si vous aviez une baguette magique, où voudriez-vous être / où vous verriez-vous à la fin de 2022?**



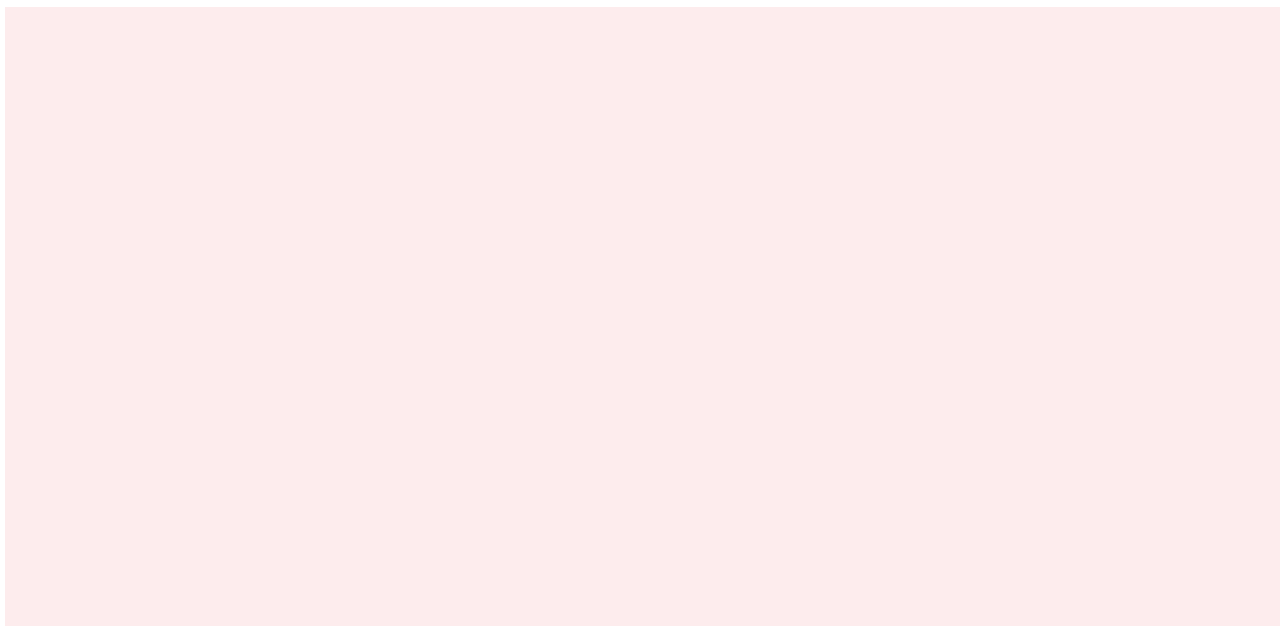
**Quel est votre grand POURQUOI? Votre mission, votre objectif ou ce qui vous motive le plus?**



**MES 3 INTENTIONS LES  
PLUS IMPORTANTES POUR 2022**



**MES 3 SENTIMENTS LES PLUS IMPORTANTS  
QUE JE VEUX RESENTIR EN 2022**





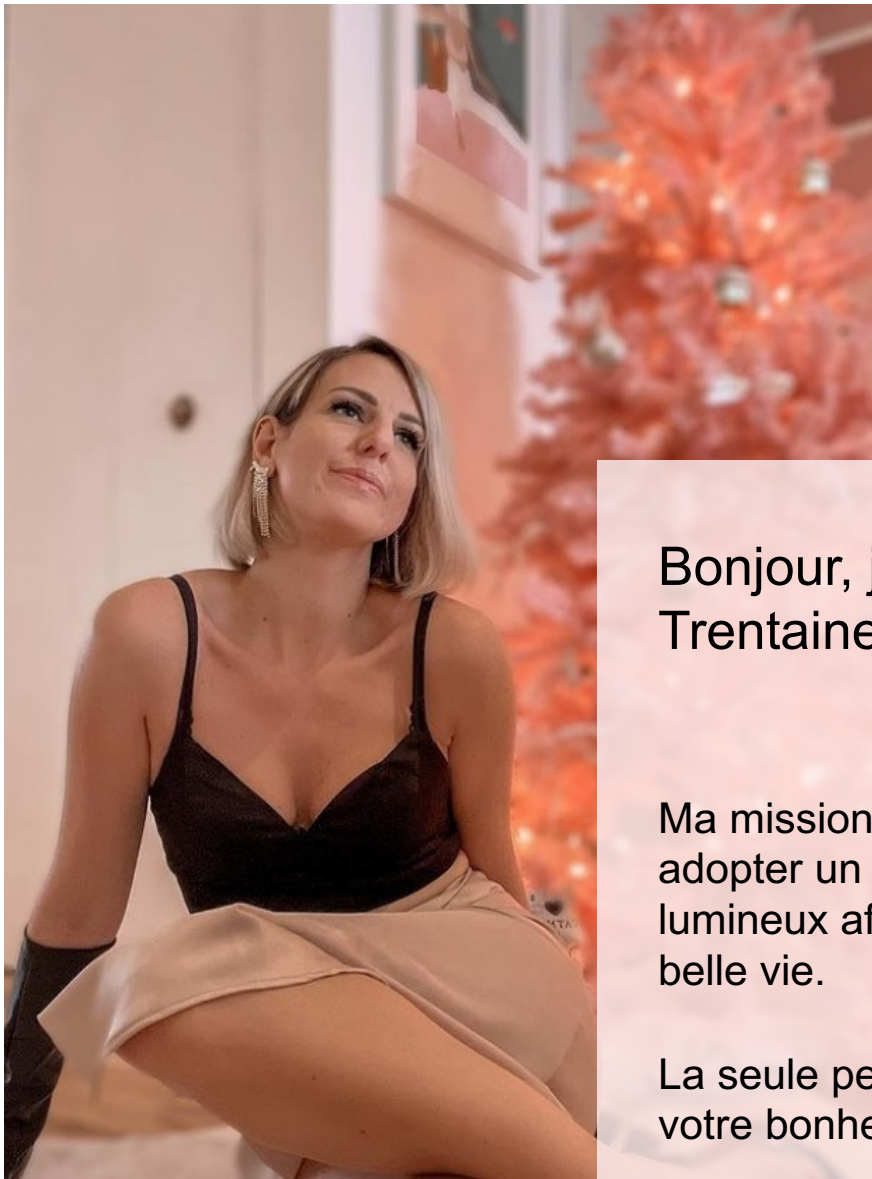
## 4. VOTRE TABLEAU DE 2022

Faites appel à votre enfant intérieur pour libérer votre créativité. Commencez par rassembler des magazines avec de belles images. Prévoyez quelques heures pour les parcourir et découpez celles qui représentent vos intentions. Ces images doivent parler à votre cœur d'une manière significative. Lorsque vous les voyez, concentrez-vous sur ce que vous ressentez.

Procurez-vous un grand carton blanc qui deviendra le canevas de votre tableau de visualisation. Collez-y vos images d'une façon qui vous plaît visuellement. Ensuite, ajoutez des mots qui représentent ce que vous voulez ressentir en 2022. Vous pouvez les chercher dans les magazines ou les écrire vous-même, puis les ajouter d'une jolie façon à votre tableau.

Placez votre tableau à un endroit où vous pouvez le voir tous les jours.

Prenez quelques instants pour contempler votre vision der 2022 tous les jours.



Bonjour, je suis Mlle Belle  
Trentaine

Ma mission est de vous inspirer à  
adopter un style de vie sain,  
lumineux afin de vivre votre plus  
belle vie.

La seule personne responsable de  
votre bonheur, c'est vous.

Êtes-vous prête pour 2022?