

ThetaNova

by SIBYLLE NATCHEVA

Manifester ses Objectifs en 2025

*"Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait."
– Mark Twain*

Bilan 2024

BILAN PAR ANALYSE DES RÉUSSITES ET DÉFIS			
<p>Quelles ont été mes réussites en 2024 ?</p> <p><i>(Exercice pouvant être limité aux 3 plus grandes réussites et, par la suite élargi, aux 5 à 10 accomplissements marquants, même les plus modestes). N'oubliez pas, chaque petite victoire compte.</i></p>	<p>Quelles qualités, compétences ou actions m'ont permis d'atteindre ces réussites</p>	<p>Qu'est-ce qui m'a permis de réaliser ces réussites au niveau de mon mindset</p>	<p>Quelles sont les leçons à retenir ?</p>
<p>Quels ont été mes projets inaboutis, mes défis et/ou mes échecs en 2024 ?</p> <p><i>(Exercice pouvant être limité aux 3 plus grands défis/échecs)</i></p> <p>Rappel clé : Les insatisfactions et/ou échecs ne sont pas des jugements sur ma valeur. Ils sont des retours d'information pour ajuster ma trajectoire et grandir de l'expérience.</p>	<p>Qu'est-ce que j'identifie comme la cause de ces insatisfactions ou ces échecs au niveau de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - mes actions - mes qualités/compétences - mon mindset / mes croyances <p>Ai-je souffert de manque de clarté, de motivation, ou une mauvaise gestion de mon temps ou mon énergie ?</p>	<p>Quelle est la leçon apprise de ces projets ou étapes de ma vie ?</p> <p>Qu'est-ce que je pourrais faire différemment la prochaine fois?</p>	<p>Quelles sont les actions pour le futur?</p>

BILAN GLOBAL POUR TOUS LES DOMAINES DE MA VIE			
<p>Comment était mon activité professionnelle, quels objectifs ai-je atteints ?</p>	<p>En quoi ces accomplissements m'ont-ils rapproché de ma mission de vie ou m'ont permis de contribuer à un impact positif ?</p>	<p>Est-ce que mon travail me motive et reflète mes valeurs et aspirations ?</p> <p>Ai-je ressenti un sentiment de satisfaction ou un besoin d'ajustement dans ma carrière ?</p>	<p>Comment puis-je évoluer en 2025 ?</p> <p>Quels nouveaux objectifs ou projets pourrais-je entreprendre pour mieux m'épanouir dans ma mission professionnelle ?</p> <p>Quelles compétences ou connexions puis-je développer pour progresser davantage ?</p>
<p>Comment était ma vie amoureuse et familiale ?</p>	<p>Quelle attention ai-je portée à ma vie amoureuse et familiale en 2024 ?</p> <p>Ai-je consacré du temps de qualité à mon partenaire, ma famille ou mes proches ?</p> <p>Quels moments marquants ou expériences partagées ont renforcé ces relations ?</p>	<p>Comment ai-je contribué à la qualité de mes relations ?</p> <p>Ai-je fait preuve d'écoute, de patience, ou d'efforts pour résoudre des conflits ?</p> <p>Quelles actions ont favorisé la communication et le respect mutuel ?</p>	<p>Comment puis-je nourrir ces relations en 2025 ?</p> <p>Quels moments ou rituels pourrais-je mettre en place pour renforcer mes liens (ex. : dîners réguliers, activités en famille, temps dédié à mon partenaire) ?</p> <p>Y a-t-il des aspects à améliorer, comme la gestion des désaccords ou l'expression de ma gratitude ?</p>

<p>Comment était mon énergie, ma santé, mon bien-être général (alimentation, sport, clarté mentale) ?</p> <p>Sur une échelle de 1 à 10, comment j'évalue mon énergie globale en 2024?</p>	<p>Quels facteurs ont contribué à maintenir ou diminuer mon énergie (alimentation, sommeil, stress, activités physiques) ?</p> <p>Quels ont été mes pics d'énergie et mes creux, et pourquoi ?</p>	<p>Ai-je pris soin de mon alimentation, de mon sommeil et de ma forme physique ?</p> <p>Ai-je pratiqué des activités pour mon bien-être mental (méditation, temps pour moi, etc.) ?</p> <p>Mon mindset concernant ma santé était-il constructif ou négligent ?</p>	<p>Comment pourrais-je améliorer ma santé et mon énergie en 2025 ?</p> <p>Quelles habitudes pourrais-tu intégrer pour améliorer ton bien-être en 2025 ?</p>
<p>Quelle a été ma situation financière en 2024 ?</p>	<p>Ai-je été satisfait de ma gestion financière ? Pourquoi ou pourquoi pas ?</p> <p>Quelles opportunités d'investissement ou de gestion ai-je manquées, et pourquoi ?</p> <p>Quelles dépenses utiles j'ai engagées ?</p>	<p>Quel était mon état d'esprit concernant l'argent ?</p> <p>Ai-je perçu l'argent comme une ressource à gérer judicieusement ou comme une source de stress ?</p> <p>Quels comportements ou habitudes ont freiné ma progression financière ?</p>	<p>Quelles habitudes financières pourrais-je changer ou instaurer pour 2025 ?</p>

<p>Quel était mon entourage /mes relations sociales en 2024 ? Lister les 10 personnes que je vois ou que je suis le plus</p>	<p>Ces personnes m'ont-elles poussé à évoluer ou m'ont-elles freiné ?</p> <p>Est-ce que leur énergie, leurs valeurs ou leurs comportements m'ont inspiré ou découragé ?</p>	<p>Autres remarques</p>	<p>Comment pourrais-je réorganiser mon cercle d'influence pour 2025 ?</p> <p>Qui devrais-je voir davantage ?</p> <p>Qui devrais-je éviter ou suivre moins souvent ?</p>
<p>Comment étaient mes loisirs ?</p>	<p>Sur une échelle de 1 à 10, à quel point suis-je satisfait du temps que j'ai consacré à mes loisirs cette année ?</p> <p>Quels types d'activités ai-je pratiqués régulièrement, et lesquelles m'ont apporté le plus de plaisir ?</p> <p>Y a-t-il eu des moments où j'ai négligé mes loisirs ? Pourquoi ?</p>	<p>Quel impact ont eu mes loisirs sur mon bien-être ?</p> <p>Ces activités m'ont-elles aidé à mieux gérer mon stress et à recharger mon énergie ?</p> <p>Ont-elles renforcé mes relations sociales ou stimulé ma créativité ?</p>	<p>Comment puis-je mieux intégrer les loisirs en 2025 ?</p> <p>Quels nouveaux loisirs pourrais-je explorer ou reprendre ?</p> <p>Quelles habitudes ou priorités dois-je ajuster pour laisser plus de place aux activités qui me ressourcent ?</p>

<p>Qu'est-ce que j'ai fait pour mon développement personnel et spirituel (formation, prendre soin de soi) ?</p>	<p>Ai-je suivi des formations, lu des livres, ou exploré de nouvelles pratiques comme la méditation ou le journaling ou le ThetaHealing ?</p> <p>Quelles activités ont contribué à renforcer ma connaissance de moi-même ou à améliorer mes compétences ?</p>	<p>Comment ai-je pris soin de mon bien-être spirituel ?</p> <p>Ai-je pris du temps pour réfléchir, méditer ou me connecter à des pratiques alignées avec mes valeurs ?</p> <p>Ces actions m'ont-elles aidé à trouver plus de paix intérieure ou de clarté ?</p>	<p>Comment puis-je approfondir ce travail en 2025 ?</p> <p>Quels domaines de mon développement personnel ou spirituel puis-je explorer davantage ?</p> <p>Quelles habitudes ou pratiques puis-je intégrer régulièrement à mon quotidien ?</p>
<p>Comment était mon environnement (lieu de vie, environnement professionnel)</p>	<p>Mon lieu de vie me convient-il ?</p> <p>Est-ce que mon espace de vie est confortable, inspirant et propice à la détente ?</p> <p>Quels aspects de mon lieu de vie m'apportent du bien-être, et lesquels nécessitent des améliorations ?</p>	<p>Mon environnement professionnel est-il favorable ?</p> <p>Est-ce que mon espace de travail est organisé et adapté à mes besoins ?</p> <p>Mon environnement professionnel favorise-t-il ma concentration, ma créativité et ma motivation ?</p>	<p>Comment améliorer mon environnement en 2025 ?</p> <p>Quelles actions concrètes puis-je entreprendre pour rendre mon lieu de vie ou de travail plus agréable (ex. : désencombrement, réaménagement, décoration) ?</p> <p>Y a-t-il des changements externes à envisager, comme un déménagement ou une modification de mon cadre professionnel ?</p>

DETERMINATION DES OBJECTIFS 2025			
<p>Détermination des objectifs pour 2025 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - A identifier à partir d'une énergie d'abondance et non pas d'une énergie de peur et doutes - Prendre le temps pour bien déterminer ses objectifs et surtout à les REVOIR régulièrement 	<p>Lister pourquoi mes objectifs sont importants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Déterminer ce que je veux vraiment - Me concentrer sur mes objectifs importants - Revoir mes objectifs pour garder sur les 3 prochains mois et surtout le mois en cours uniquement les objectifs réellement importants 	<p>Identifier les freins et blocages pour atteindre mes objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quelles peurs ou croyances t'empêchent d'atteindre ce que je souhaite ou de rêver plus grand - Quelles preuves ai-je que ces croyances sont fausses ? - Remplacer ces peurs ou croyances limitantes par des affirmations positives (ex. : "Je ne suis pas assez compétent" devient "J'apprends et je grandis chaque jour"). <p>Libérer ces freins et blocages avec un travail sur soi, un accompagnement individuel ou des formations</p>	<p>Identifier les qualités/compétences nécessaires <i>et le bon mindset</i> pour réaliser mes objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifier les qualités ou compétences que je possède déjà pour l'objectif concerné - Identifier des compétences ou qualités à développer ou à acquérir - Identifier le mindset nécessaire pour atteindre l'objectif concerné - Visualiser la réalisation de l'objectif

Objectifs au niveau de ma vie professionnelle / ma mission de vie	Lister pourquoi mes objectifs sont importants	Identifier les freins et blocages à libérer	Identifier les qualités/compétences nécessaires <i>et le bon mindset</i>
Objectifs au niveau de ma vie amoureuse et familiale	Lister pourquoi mes objectifs sont importants	Identifier les freins et blocages à libérer	Identifier les qualités/compétences nécessaires <i>et le bon mindset</i>
Objectifs au niveau de ma santé, mon énergie, mon bien-être	Lister pourquoi mes objectifs sont importants	Identifier les freins et blocages à libérer	Identifier les qualités/compétences nécessaires <i>et le bon mindset</i>
Objectifs au niveau de ma situation financière	Lister pourquoi mes objectifs sont importants	Identifier les freins et blocages à libérer	Identifier les qualités/compétences nécessaires <i>et le bon mindset</i>

Objectifs au niveau de mon entourage / mes relations sociales	Lister pourquoi mes objectifs sont importants	Identifier les freins et blocages à libérer	Identifier les qualités/compétences nécessaires <i>et le bon mindset</i>
Objectifs au niveau de mes loisirs, mon temps libre	Lister pourquoi mes objectifs sont importants	Identifier les freins et blocages à libérer	Identifier les qualités/compétences nécessaires <i>et le bon mindset</i>
Objectifs au niveau de mon développement personnel et spirituel	Lister pourquoi mes objectifs sont importants	Identifier les freins et blocages à libérer	Identifier les qualités/compétences nécessaires <i>et le bon mindset</i>
Objectifs au niveau de mon environnement (lieu de vie, environnement professionnel)	Lister pourquoi mes objectifs sont importants	Identifier les freins et blocages à libérer	Identifier les qualités/compétences nécessaires <i>et le bon mindset</i>

Plan d'actions 2025

Identifier les 3 objectifs les plus importants et déterminer les actions nécessaires pour les atteindre sur des périodes de 3 mois

Objectif 1	Plan d'actions sur 3 mois
Objectif 2	Plan d'actions sur 3 mois
Objectif 3	Plan d'actions sur 3 mois

PRIORITÉS DE CHAQUE JOURNÉE

Déterminer mes priorités à faire dans tous les cas aujourd'hui et agir dessus avant de se laisser embarquer dans mes emails, mes réseaux sociaux, mon téléphone

1.	
2.	
3.	
4.	
Autres	