**Pratiques de transition 2024-2025**

1. Qu'est-ce que tu as aimé en 2024 ?
2. Qu'est-ce que tu as détesté ?
3. Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie ?
4. Qu'est-ce qui t'a pris de l'énergie ?
5. Quelle personne t'a marqué en 2024 ? Qu'est-ce qui s'est passé, de beau ou de moche avec elle et qu'est-ce que tu as appris ?
6. Quelle blessure est remontée à la surface ?
7. Pour qui ou quoi es-tu reconnaissant ?
8. A quels moments as-tu ouvert ton cœur ?
9. A quels moments l'as-tu fermé ?
10. Avais-tu posé des intentions pour 2024 ? Si oui peux-tu les reprendre et voir ce qui s'est joué ?
11. A quelle question as-tu trouvé réponse ?
12. Qu'est-ce qui demeure flou pour toi ?
13. As-tu mot pour 2024 qui résumerait ton ressenti ?

Fais une pause... de quelques heures au moins, voire quelques jours

Où en es-tu dans ta vie maintenant ? Je t'invite à utiliser le document « la roue de la vie pour la suite ». Il y a des suggestions de domaines mais aussi une version vide où tu notes ce que tu veux si mes domaines ne te parlent pas. Tu imprimes les pages dont tu as besoin ou tu redessines sur une feuille blanche si tu n'as pas d'imprimante.

Dans les différents domaines comment te sens-tu? L'idée est d'utiliser une couleur et de mettre un chiffre de satisfaction de 0 à 10 et de noter ton ressenti par rapport à ce domaine (heureux, triste, dégoûté, serein, rempli, etc.) Tu peux aussi relier les points pour voir ce qui se dessine.

Observe, ressens ce qui se passe pour toi en voyant cela, note tes réalisations puis continue plus tard.

Utilise une autre couleur pour noter le chiffre idéal que tu aimeras avoir en 2025 pour chaque domaine et de noter un mot sur comment tu aimerais te sentir. Observe, ressens. Y a-t-il des décalages ?

Tu peux aussi faire cette roue aussi avec des émotions sympas et des émotions difficiles. As-tu ressenti de la joie ? As-tu activé ta créativité ? A quelle intensité ou fréquence as-tu ressenti de la peur, de la tristesse ? Note l'expérience 2024 et note ce que tu aimerais pour l'année 2025. Tire aussi des traits pour voir le dessin et le décalage potentiel

Fais une pause, digère et reviens plus tard.

**Pratiques de transition 2024-2025**

1. Est-ce que tu peux accepter où tu en es sans jugement et avec amour ?
2. Peux-tu inviter l'acceptation de ce qui s'est passé cette année en toi ? Quelles résistances notes-tu ?
3. Quelle va être ta priorité pour cette année ?
4. Qu'est-ce que tu sens que tu peux laisser de côté ?
5. Qu'est-ce qui a besoin de ton attention et de ton énergie ?
6. Comment vas-tu faire de toi ta priorité ?
7. Quelles émotions as-tu envie de vivre en 2025 ?