

# Regard sur ma vie



**BYE BYE 2023**

**Bienvenue 2024**

Diane Gagnon

Coach professionnelle certifiée PNL et en neurosciences

[midi-pile-coaching.com](http://midi-pile-coaching.com)



**BYE BYE  
2023**

En cette fin d'année 2023, je vous propose de jeter un REGARD sur cette dernière et de vous projeter sur la nouvelle année qui s'en vient!

BYE BYE 2023!

Bienvenue 2024!



## Les plus belles choses

qui me soient arrivées en 2023 - mes plus beaux souvenirs !

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Mes gratitudes

Les évènements, les personnes  
envers lesquels je suis  
particulièrement  
reconnaisant ( e)!

- ▶ Merci... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ▶ Merci... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ▶ Merci... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ▶ Merci... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Mes apprentis- sages

Ce que j'ai appris d'utile...

- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Mes réalisations 2023

Ce que j'ai réalisé en 2023 et dont je suis particulièrement fier (e): Bravo!

😊 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

😊 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

😊 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

😊 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

😊 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Ce que je  
me  
reconnais  
et dont je  
suis fier(e)

mes qualités, mes forces ,  
mes compétences, mes  
talents.. qui m'ont été  
utiles...



---

---



---

---



---

---



---

---



## Mes défis

Mes points à améliorer:  
aptitudes, habitudes,  
attitudes, comportements,  
compétences, croyances...

- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





Ce que je  
veux laisser  
derrière moi:  
Évènements  
Relations  
Rancunes  
Peurs-  
Regrets  
etc...

- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Mon année  
2023 en un  
mot ou  
un symbole



---

---



# Mes rêves, mes buts, mes objectifs 2024

Personnel, professionnel, santé, amour, famille,  
finance, ...

- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Ce que je  
veux attirer à  
moi,  
manifester,  
développer,  
ressentir,  
vivre,  
comprendre,  
apprendre  
etc.:**

- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Mes priorités et engagements 2024

Ce qui est le plus importants  
pour moi pour l'année 2024

- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



mes  
actions!

Ce qui me permettra de  
réaliser mes buts et  
aspirations

- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Bonne fin d'année 2023 et  
heureuse année 2024!



**Diane Gagnon**

Coach Professionnelle certifiée en PNL  
Et en NeuroSciences appliquées et Formatrice  
B.A Communication  
Coaching/Outils/Formation

  
**midipile**  
COACHING

“ Accélératrice de changements! ”

diane.gagnon@midi-pile-coaching.com • www.midi-pile-coaching.com • 418.569.0222

**midi-pile-coaching.com**