Mon rituel de fin d'année

Fiche pratique



30 minutes pour faire le point et accueillir 2027 avec légèreté

L'objectif de cet exercice est de revenir sur les bons moments de 2026, d'apprécier vos petites et grandes réussites, d'identifier ce que vous aimeriez laisser derrière vous et réfléchir à vos envies pour 2027.

1) JE CÉLÈBRE MON ANNÉE – 10 minutes

Mes trois petits ou grands bonheurs de 2026 :

1. .....
   .....
   .....
   .....
2. .....
   .....
   .....
   .....
3. .....
   .....
   .....
   .....

Une réussite dont je suis particulièrement fier•ère :

.....

.....

.....

Une chose que cette année m'a apprise :

.....

.....

.....

2) JE FAIS DE LA PLACE – 10 minutes

🟢 Je garde… ce qui me fait du bien et me facilite la vie :

.....

.....

.....

🟠 J'allège… ce qui encombre mon quotidien ou mon esprit :

.....

.....

.....

🔵 Je change… une habitude qui ne me convient plus :

.....

.....

.....

3. JE ME TOURNE VERS 2027 – 10 minutes

Mon mot pour 2027

.....

Une petite action pour donner vie à cette intention

.....

.....

Quand vais-je commencer ?

.....

"Pour avancer plus sereinement, il n'est pas toujours nécessaire d'en faire davantage. Parfois, il suffit de choisir l'essentiel."

© Sophie Bascour – So Organised – 2026 – Tous droits réservés