

RETROSPECTIVE



MON BILAN 2025



FAIRE LE POINT POUR MIEUX AVANCER.

THESLIDINGMAMA.COM



Pourquoi faire un bilan ?

1. POUR SORTIR DU PILOTAGE AUTOMATIQUE.
2. POUR RAMENER DE LA CONSCIENCE SUR CE QUE TU AS VÉCU.
3. POUR RECONNAÎTRE TOUT LE CHEMIN PARCOURU.
4. POUR COMPRENDRE CE QUI T'A NOURRIE ET CE QUI T'A ÉPUISÉE.
5. POUR MESURER TON ÉVOLUTION ET TE SENTIR FIÈRE.
6. POUR VÉRIFIER LA COHÉRENCE ENTRE TES PROJETS ET TES VALEURS.
7. POUR TE RAPPELER QUE TU AVANCES, MÊME DANS LE DOUTE.
8. POUR POSER UNE VISION ALIGNÉE POUR LA SUITE.
9. POUR REMERCIER TES PERSONNES RESSOURCES 🙌
10. POUR T'OFFRIR UN ESPACE DE RESPIRATION ET D'INSPIRATION.



Quelques conseils !

AVANT DE COMMENCER, CRÉE L'ESPACE JUSTE.

Avant d'ouvrir ce guide, prends un moment pour ralentir.

Quelques respirations conscientes, une séance de yoga, une méditation ou une simple marche peuvent suffire pour te vider la tête et revenir à toi.

L'intention n'est pas de faire plus, mais de te déposer, de t'offrir un moment pour toi.

Installe-toi ensuite dans un cadre inspirant.

Assure toi de créer un moment qui te ressemble. Une bougie, une musique que tu aimes, un carnet agréable, une boisson chaude... crée un espace doux, calme et sécurisant.

Assure-toi d'être vraiment disponible.

Accorde-toi environ une heure, éteins ton téléphone ou mets-le en mode avion, et autorise-toi à ne pas être dérangée.

Considère ce moment comme ton cadeau de fin d'année.

ENJOY! ✨



LES ÉTAPES

1. REPRENDS MOIS PAR MOIS LES FAITS MARQUANTS DE TON ANNÉE 2025 (ÉVÉNEMENTS, DÉCISIONS...)

JANVIER

FÉVRIER

MARS

AVRIL

MAI

JUIN

JUILLET

AOÛT

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE

DÉCEMBRE

(tu peux éventuellement reprendre ton téléphone pour cette étape et regarder ton album photo pour visualiser les mois)



MES PILIERS

2. POUR CHACUN DE CES PILIERS, NOTE TON NIVEAU DE SATISFACTION SUR 10 - EN TE BASANT SUR TON RESSENTI GLOBAL SUR L'ANNÉE PASSÉE

Santé / Vitalité

Loisirs

Vie de famille

Vie sociale

Vie amoureuse

Carrière

Finance

Contribution au monde

💡 Prends un instant pour identifier les piliers essentiels de ta vie aujourd'hui et note tes 3 piliers prioritaires pour 2026. Ce sont les domaines qui soutiennent ton équilibre, ton énergie et ton épanouissement.

RESSOURCES

4. QUELLES ONT ÉTÉ TES BOUÉES POUR TRAVERSER CETTE ANNÉE ? (proches, activités, professionnels...)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

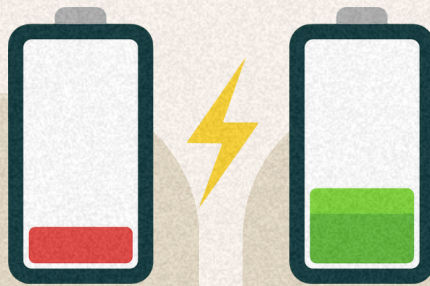
.....



NB : pense à remercier les personnes qui t'ont aidé cette année, elles ne le savent peut-être pas ;)

MON ÉNÉRGIE

5. LISTE EN 2 CATÉGORIES LES PROJETS QUI T'ONT PUISÉ DE L'ÉNERGIE VS CEUX QUI T'EN ONT DONNÉ



👉 Autorise-toi à être pleinement honnête.
L'idée n'est pas de juger, mais de faire le tri : ce qui t'a fait vibrer et ce qui t'a épuisé. Pour éviter de reproduire les mêmes schémas l'année prochaine, et avancer avec plus de conscience.



MES LEÇONS

6. COMPRENDRE CE QUE 2025 T'A APPRIS SUR TOI

⚡ MES FORCES MOBILISÉES CETTE ANNÉE

.....

.....

.....

⚡ CE QUE LES AUTRES RECONNAISSENT CHEZ MOI

.....

.....

.....

⚡ CE QUE JE N'OSE PAS ENCORE PLEINEMENT INCARNER

.....

.....

.....

⚡ MA ZONE DE GÉNIE AUJOURD'HUI, CE SERAIT...

.....

.....

.....

MES INTENTIONS

7. COMMENCE À VISUALISER 2026

⚡ QUEL EST TON RÊVE SECRET QUE TU N'OSER AVOUER À PERSONNE ?

.....

.....

.....

⚡ QUELLE ÉNÉRGIE SOUHAITES-TU DONNER À 2026 ?

.....

.....

.....

⚡ QUELS SONT TES 3 PILIERS PRIORITAIRES POUR 2026 ?

.....

.....

.....

**⚡ A QUELLES RESSOURCES PEUX-TU TE CONNECTER POUR Y ARRIVER ?
(PROCHES, ACTIVITÉS, TES FORCES, COMPÉTENCES... ?**

.....

.....

.....

BRAVO !

J'ESPÈRE QUE CE GUIDE GRATUIT T'A PLU !



HELLO ! MOI C'EST CLÉO, JE SUIS CONSEILLÈRE EN BILAN DE COMPÉTENCES, FORMATRICE CERTIFIÉE ET AUSSI PROF DE YOGA.

J'ai accompagné plus de 70 femmes et mères à retrouver sens, confiance et motivation dans leur vie personnelle ainsi que professionnelle.

☞ Si en 2026, tu ressens le besoin de prendre un temps pour te recentrer, apprendre à mieux te connaître, capitaliser sur ta zone de génie ou encore retrouver du sens au travail,
***je t'invite à consulter mon site web
ou à réserver ton appel découverte gratuit.***

The Sliding
Mama *

[THESLIDINGMAMA.COM](https://theslidingmama.com)

[@THE_SLIDING_MAMA](https://www.instagram.com/the_sliding_mama)