

Priscanad LIFE & FINANCES Planner 2022

Guide de
planification
annuelle pour
ACCOMPLIR
L'IMPOSSIBLE.

Il n'est jamais trop tard pour
vivre une vie sans regrets
et créer ton futur.

PRISCA NADINE KOUACOU

2022

NOUVEAU DÉPART

Ce Priscanad Life &
Finances Planner
appartient à :

Priscanad Group

Copyright © 2021, Prisca Nadine KOUACOU

Tous les droits sont réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération ou transmise par quelque moyen que ce soit – électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre – sans l’autorisation écrite de l’auteure, sauf pour l’inclusion de brèves citations dans une revue.

Dépôt légal, 15965 du 17 Octobre 2019

ISBN : 978-2-491965-04-4



2021 tire à sa fin.

Comme toi, je nourris de bons espoirs pour la nouvelle année.

Un grand coach disait : notre avenir nous le créons nous-mêmes par les décisions que nous prenons chaque jour.

Tu es aujourd'hui le résultat de tes choix d'hier.

Les bonnes résolutions de fin d'année marchent généralement jusqu'en février et après, nous reprenons nos vieilles habitudes.

Pour cette fois, je souhaite que ton année soit différente !

C'est la raison pour laquelle je te propose ce Priscanad Life & Finances Planner pour t'aider à marcher étape par étape vers ta réussite en 2022.

Il y a dix sept ans, ma vie n'était pas là où elle est aujourd'hui. J'avais juste des rêves, des envies, des soupirs, mais je ne savais pas comment les amener à devenir une réalité dans ma vie. Aujourd'hui, le bilan est tout autre : chacun de mes rêves est devenu réalité !

Pour réussir cette nouvelle année, tu dois la planifier et prendre la responsabilité complète de ta réussite. Personne ne viendra faire ton bonheur à ta place.

Chaque année doit être pour toi, une source de renouvellement, de rafraichissement, un nouveau départ. Chaque nouvelle année doit être une opportunité pour faire encore plus que l'année précédente.

Alors, si tu es prêt-e pour l'aventure, prends le temps de parcourir ce Life & Finances Planner, trouve 30min ou 1h dans ton emploi du temps et réponds à chaque question que je te pose. Je te promets que des choses vont changer dans ta vie.

Bonne réflexion et excellente année 2022 !

Avec tout mon amour,

Coach Prisca Nadine

LE PRISCANAD LIFE & FINANCES PLANNER

Le Priscanad Life & Finances Planner est un planificateur annuel daté qui combine réflexion, visualisation et planification pour te permettre de déterminer, préciser et atteindre tes objectifs personnels et/ou professionnels. Il te guide étape par étape chaque semaine, mois et jour en t'aidant à planifier tes objectifs pour rester concentré sur ce qui est le plus important pour toi. Il y a une place pour chaque idée, pensée et intention afin de rester organisé(e) tout le long de l'année. **Le Priscanad Life & Finances Planner** va t'aider à :



ATTEINDRE TES
OBJECTIFS



MIEUX GERER
TON TEMPS



AUGMENTER TA
PRODUCTIVITE



ETRE PLUS
ORGANISE(E)



RESTER FOCUS
SUR TES PRIORITES



TOUT AVOIR AU
MÊME ENDROIT



EVITER LE
BURNOUT



ETRE PLUS
INSPIRE(E)



NE PLUS OUBLIER
L'IMPORTANT



MIEUX
TRAVAILLER



GARDER UN ETAT
D'ESPRIT POSITIF



EQUILIBRER
VIE PRO/PERSO



Bénéficie de tes bonus d'achat : formations
& coaching de groupe en ligne sur
www.priscanad.com/plan2022

Assurer un suivi financier hebdomadaire

Chaque semaine, retrouve une page de suivi budgétaire, pour inscrire tes dépenses selon les domaines de vie et faciliter ainsi l'atteinte de tes objectifs financiers.

1

SUIVI BUDGETAIRE		Engagé et une mission financière que je pourrais approuver						
Domaine de vie	Montant	Alimentaire	Transport	Loisirs	Éducation	Santé	Autres	
LUN								
MAR								
MEJ								
JEU								
VEN								
SAM								
SUN								
TOTAL								

L'espace vide à côté des jours de la semaine, sert à marquer les dates à la main.

2

Un espace de note te permet aussi de marquer des informations importantes sur tes finances.

3

SUIVI BUDGETAIRE		Mes dépenses ont un planifié avant						
Domaine de vie	Montant	Alimentaire	Transport	Loisirs	Éducation	Santé	Autres	
LUN								
MAR								
MEJ								
JEU								
VEN								
SAM								
SUN								
TOTAL								

4

Tu as la possibilité de faire le total de tes dépenses par jour, par domaine de vie et par semaine.

À la fin de la semaine, le total de tes dépenses par domaine de vie permet de savoir exactement où est-ce que tu dépenses le plus ou le moins.

5

Chaque fin de mois, réfléchir, réviser et améliorer tes actions

Après chaque page mensuelle, tu trouveras une page « Bilan du mois ». Cette page te permet de faire le point sur tes progrès, tes difficultés rencontrés dans le mois afin de t'organiser pour le mois suivant.

1

BILAN DU MOIS		
JE DIS MERCI POUR		
Mes réussites	Mes difficultés	Ce que je dois améliorer
MON BILAN FINANCIER		
TOTAL DES REVENUS	Revenu de base	Revenu total
TOTAL DES DÉPENSES	En argent	En nature
Épargne	Épargne	Épargne
Investissements	Investissements	Investissements
Commentaire sur mon bilan financier		
Nette de fin de mois		

Fais également un bilan mensuel financier pour améliorer ta gestion financière.

2



3

N'oublie pas de lire les citations et les affirmations positives pour te motiver toute l'année.

Chaque trimestre, faire le bilan et planifier tes objectifs sur 90 jours

Chaque trimestre, fais le bilan de chaque domaine de vie pour clarifier tes prochaines étapes.

1

TRIMESTRE 2		* IL EST TEMPS DE RAFFRAÎCHIR TES OBJECTIFS * * AVOIR CHACUN DOMAINE DE TA VIE POUR VOIR TES PROGRÈS SUR LES 90 JOURS SUIVANTS. AFFICHE-LES EN TANT QUE PROMÈRES ET RÉVISER-LES SOUVENT *										
* SANTÉ ET BIEN-ÊTRE	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											
* FAMILLE	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											
* VIE AMOUREUSE	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											
* ANS ET COMMUNAUTÉ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											
* FINANCES	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											
* SPIRITUALITÉ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											
* DÉVELOPPEMENT PERSONNEL	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											
* CARRIÈRE ET BUSINESS	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											
* CADRE DE VIE	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											
* LOISIRS	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											

90 jours, c'est suffisamment court pour booster ta motivation et t'encourager à passer à l'action. Mais c'est aussi suffisamment long pour te permettre d'avoir de l'ambition dans ce que tu fais et de te laisser le temps de faire avancer tes projets.

2

BILAN DES OBJECTIFS DU TRIMESTRE		
Ce que j'aimais faire	Ce que j'ai fait	Ce qui reste à faire et quand
OBJECTIFS DU PROCHAIN TRIMESTRE		
Mon objectif atteint dans 90 jours est 1	Mon objectif atteint dans 90 jours est 2	Mon objectif atteint dans 90 jours est 3
Mon pourquoi	Mon pourquoi	Mon pourquoi
Mon action	Mon action	Mon action

3

Défins de nouveaux objectifs passionnants pour tes prochains 90 jours.



Bénéficie de tes bonus d'achat : formations & coaching de groupe en ligne sur www.priscanad.com/plan2022

IT'S TIME
to
Believe
IN YOU

Il est temps de croire en toi

TON TOP 10 ÉVÉNEMENTS MARQUANTS DE 2021

Ton bilan annuel démarre avec un récapitulatif de tes moments marquants de l'année 2021. Utilise cette page pour te remémorer tes moments (activités, actions, réalisations, événements marquants de l'année 2021) et exprimer ta gratitude (reconnaissance).

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

BILAN DE VIE

Où en-es tu avec ta vie aujourd'hui ? L'exercice ci-après mesure ton niveau de satisfaction dans les différents domaines de ta vie afin de t'aider à réfléchir aux changements à mettre en place. Évalue ton niveau de satisfaction dans chaque domaine de vie en indiquant un chiffre allant de 1 à 10. Plus ton score est proche de 10, plus ce domaine de vie te satisfait. Le niveau de satisfaction est défini par toi et toi seul(e).

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE										FAMILLE									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<p>◆ Décris tes challenges relatifs à ta santé. Comment te sens-tu dans ton corps et ton esprit?</p> <p>◆ En 2022, dans ce domaine, je souhaite :</p>										<p>◆ Que penses-tu de la qualité de tes relations avec les membres de ta famille ?</p> <p>◆ En 2022, dans ce domaine, je souhaite :</p>									
COUPLE/VIE AMOUREUSE										AMIS									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<p>◆ Es-tu heureux/heureuse en amour ? Est-ce que tes besoins y sont satisfaits ?</p> <p>◆ En 2022, dans ce domaine, je souhaite :</p>										<p>◆ L'amitié est à la fois question de qualité et de quantité, que penses-tu de la qualité de tes relations amicales ?</p> <p>◆ En 2022, dans ce domaine, je souhaite :</p>									

BILAN DE VIE

FINANCES											SPIRITUALITÉ										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
<p>◆ Quelle est la qualité de ta relation avec l'argent (stable, imprévisible, volatile, gratifiante, frustrante, etc.) ?</p> <p>◆ En 2022, dans ce domaine, je souhaite :</p>											<p>◆ Que penses-tu de la qualité de ta vie spirituelle ? De ton engagement vis-à-vis de Dieu ?</p> <p>◆ En 2022, dans ce domaine, je souhaite :</p>										
DEVELOPPEMENT PERSONNEL											CARRIERE ET BUSINESS										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
<p>◆ Investis-toi suffisamment de temps, d'énergie et même d'argent dans ton propre développement personnel ?</p> <p>◆ En 2022, dans ce domaine, je souhaite :</p>											<p>◆ A quel point ta carrière est-elle gratifiante ? Que penses-tu de ton évolution professionnelle ?</p> <p>◆ En 2022, dans ce domaine, je souhaite :</p>										

BILAN ANNUEL

◆ Qu'est-ce qui a été le plus difficile / challenging / stressant en 2021 ?

◆ Quelle est la plus grande leçon que tu as apprise en 2021 ?

◆ Quelle est la plus grosse chose qui reste inachevée ?

◆ Qu'as-tu encore besoin de faire pour boucler complètement l'année 2021 ?

BILAN FINANCIER

Ce tableau a pour but de t'aider à faire le point de ta situation financière à ce jour. Après l'avoir renseigné, pose-toi la question suivante : comment je me sens par rapport à ce bilan ? Est-il positif ou négatif ?

ENTITES	MONTANTS (CODER AU BESOIN)	SATISFAISANT (OUI/NON)	MON OBJECTIF POUR 2022
Salaire			
Autres revenus			
Epargnes			
Investissements			
Assurances			
Prêts ou dettes			

VISION DE VIE

Imagine-toi dans les 10 prochaines années, à quoi ressemblera ta vie? Rédige ta BIG LISTE.

En 2032, j'aurai _____(âge), voici les choses que je veux être, faire et avoir à cet âge :

MA VIE DANS 10 ANNEES			
	Ce que je veux être	Ce que je veux faire	Ce que je veux avoir
SANTE & BIEN-ETRE			
CARRIERE			
BUSINESS			
FINANCES			
VIE AMOUREUSE			
FAMILLE			
AMIS			
VIE SPIRITUELLE			
DEV. PERSONNEL			
LOISIRS			

PRENDS UN NOUVEAU DEPART EN 2022

✦ Définis ton thème de l'année

Sur la base du bilan de ton année 2021, décide maintenant quel sera LE mot qui influencera tous tes choix et décisions durant l'année 2022. *Exemples : Restauration, Compassion, Abondance, Amour, Générosité, Simplification, Focus, Créer, Famille, Construire, Apprendre, Grandir, Croissance.*

◆ *Ecris en grand le thème de ton année et justifie ton choix* ◆

.....

.....

.....

.....

✦ Identifie tes objectifs de l'année

Sur la base de tout ce qui précède, tu es à présent prêt(e) pour définir tes objectifs de l'année.

Un objectif doit être : Spécifique, Mesurable, Attirant, Réaliste et Temporel (S.M.A.R.T). Un objectif spécifique définit clairement le résultat final à atteindre, les éléments mesurables en termes de quantité et de qualité qui démontrent l'objectif atteint, une capacité de réalisation n'excédant pas 6/10, un alignement avec la vision globale que tu as pour ta vie et une échéance datée.

Un objectif S.M.A.R.T doit aussi être formulé au présent de l'indicatif pour suggérer un état et une action que l'imaginaire peut aisément se représenter.

Exemples d'objectifs S.M.A.R.T : *je perds 10kg au 31 mars 2022; Je marche 30min par jour dans mon quartier; J'augmente mes revenus mensuels de 100.000 Fcfa; Je prie trois fois par jour; Je lis le chapitre d'un livre par jour etc...*

Tu vas à présent lister 8 objectifs que tu veux atteindre en 2022 : 4 objectifs prioritaires et 4 objectifs secondaires. Sur la prochaine page, tu iras dans le détail de chacun de tes objectifs.

Objectif	Priorité	Objectif	Priorité

TES OBJECTIFS SMART POUR 2022

MON OBJECTIF PRIORITAIRE 1

MON OBJECTIF PRIORITAIRE 2

✦✦ Pourquoi je veux atteindre cet objectif ?

✦✦ Pour atteindre l'objectif, j'aurai besoin de :

✦✦ Cet objectif est en rapport avec :

☆ Mon bilan de vie (p.11)

☆ Ma BIG LIST (p.16)

☆ Mon bilan de vie (p.11)

☆ Ma BIG LIST (p.16)

☆ Ma liste OUI/NON (p.17)

☆ Mon thème de 2022 (p.18)

☆ Ma liste OUI/NON (p.17)

☆ Mon thème de 2022 (p.18)

✦✦ A la fin de l'année 2022, cet objectif est atteint, je me sens...

✦✦ A la fin de l'année 2022, cet objectif n'est pas atteint, je me sens...

✦✦ Qui sera positivement impacté par l'atteinte de cet objectif ?

✦✦ A quelle date aurai-je atteint mon objectif ?

Priscanad LIFE & FINANCES Planner 2022

A propos de l'AUTEURE

Ingénieure en communication marketing et Coach de Vie Certifiée, Prisca Nadine KOUACOU, totalise plus de dix années d'expériences professionnelles en entreprise. Son rêve le plus grand a toujours été de contribuer à ce que les autres aient une vie réussie. Pour elle, il n'y a de limites que celles que nous nous imposons nous-mêmes.

Elle est la Fondatrice de Priscanad Group, une agence spécialisée dans le coaching en développement personnel et en communication.

Prisca Nadine KOUACOU, est la Présidente de L'ONG EFIFEM, une organisation qui offre aux jeunes filles déscolarisées et non scolarisées de meilleures perspectives d'avenir à travers une formation et une éducation de qualité.

Elle est membre d'honneur du TEDx Abidjan et l'auteure du livre OSER LE POSITIF paru en Novembre 2018. Elle est la créatrice des planificateurs : Priscanad Life Planner, Priscanad Finances Planner, Priscanad Fitness Planner et Priscanad Family Planner.

A travers le Priscanad Life and Finances Planner, Prisca Nadine KOUACOU, veut aider les utilisateurs à réussir leur année 2022 à tous les niveaux.



9782491965044