

PrisCanada
LIFE
& **FINANCES**

PLANNER



2025



IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR RÉALISER TES RÊVES

✧ 10 VICTOIRES DE 2024 ✧

Utilise cet espace pour CÉLÉBRER tes grandes réalisations de l'année : Bonnes habitudes construites • Lieux visités • Mauvaises habitudes abandonnées • Compétences développées • Passe-temps explorés • Emplois quittés ou commencés • Objectifs atteints • Relations formées • Jalons financiers atteints. La fin de l'année est un moment propice pour dire merci et en plus, ça fait du bien !

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

OÙ EN SUIS-JE DANS MA VIE AUJOURD'HUI ?

Où en es-tu avec ta vie aujourd'hui ? Évalue ton niveau de satisfaction dans chaque domaine de vie en indiquant un chiffre allant de 1 à 10 de ton point de vue. Plus ton score est proche de 10, plus ce domaine de vie te satisfait.



SANTÉ & BIEN-ÊTRE

| | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| Alimentation saine | Sport régulier | Paix intérieure |
| Boit beaucoup d'eau | Bonne santé générale | Respect de son corps |
| Sommeil de qualité | Bonne estime de soi | Bon niveau d'énergie |
| Bonne qualité de vie | 1 2 3 4 5 | 6 7 8 9 10 |

Ce que je pense de ce domaine de ma vie

VISION DE VIE

Ma vision dans 3/5 ans pour ce domaine est :

OBJECTIF

L'objectif concret et mesurable que je dois atteindre en 2025 pour me rapprocher de cette vision est :



SPIRITUALITÉ & DÉVELOPPEMENT PERSO

| | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| Pratique spirituelle quotidienne | Vision et objectifs de vie clairs | Gratitude pour tout ce que j'ai |
| Aime passer du temps avec Dieu | état d'esprit positif | Vis en accord avec mes valeurs |
| Aime passer du temps seul(e) | Pratique régulière de la lecture | Aime apprendre de nouvelles choses |
| A confiance en soi | 1 2 3 4 5 | 6 7 8 9 10 |

Ce que je pense de ce domaine de ma vie

VISION DE VIE

Ma vision dans 3/5 ans pour ce domaine est :

OBJECTIF

L'objectif concret et mesurable que je dois atteindre en 2025 pour me rapprocher de cette vision est :



CARRIÈRE & BUSINESS

| | | |
|--|--|---|
| Travail/business épanouissant | Sentiment d'être à la bonne place | Bonnes relations avec les collègues/clients |
| Amour profond pour le travail/business | Vision claire de l'avenir professionnel | Leader dans l'équipe de travail |
| Talents/compétences mis en valeur | Enthousiasme à l'idée d'aller travailler | Bonne maîtrise du domaine d'activité |
| Formations régulières | 1 2 3 4 5 | 6 7 8 9 10 |

Ce que je pense de ce domaine de ma vie

VISION DE VIE

Ma vision dans 3/5 ans pour ce domaine est :

OBJECTIF

L'objectif concret et mesurable que je dois atteindre en 2025 pour me rapprocher de cette vision est :

 COUPLE & VIE AMOUREUSE

| | | |
|--|--|---|
| Mérite d'être aimé(e) | Accepte pleinement sa situation Matrimoniale | Sentiment d'être avec la bonne personne |
| Couple fort face aux défis de la vie | Conjoint(e) de qualité à mes côtés | Sexe régulier, intense et passionné |
| Connexion spirituelle et émotionnelle réelle | Connait le langage amoureux de l'autre | Accepte les critiques et s'améliore |
| Complicité réelle | 1 2 3 4 5 | 6 7 8 9 10 |

Ce que je pense de ce domaine de ma vie

VISION DE VIE

Ma vision dans 3/5 ans pour ce domaine est :

OBJECTIF

L'objectif concret et mesurable que je dois atteindre en 2025 pour me rapprocher de cette vision est :

 FAMILLE

| | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|---|
| Amour mutuel et respect | Temps de qualité avec les proches | Sait donner et sait recevoir des autres |
| Disponible pour les proches | Demande de l'aide si nécessaire | Accepte les critiques et améliore ce qu'il faut |
| Est vrai dans les relations | Connaissance de mes limites | Proche des enfants et de la famille |
| Visites régulières | 1 2 3 4 5 | 6 7 8 9 10 |

Ce que je pense de ce domaine de ma vie

VISION DE VIE

Ma vision dans 3/5 ans pour ce domaine est :

OBJECTIF

L'objectif concret et mesurable que je dois atteindre en 2025 pour me rapprocher de cette vision est :

 LOISIRS & AMIS

| | | |
|-----------------------------------|---|--|
| Vacances régulières et de qualité | Sait arrêter de travailler quand il le faut | Amitiés valorisantes et épanouissantes |
| Aime et sait se faire plaisir | Trouve du temps pour le jeu et la détente | Consacre du temps aux amitiés |
| Budget loisirs défini | S'amuse sainement | Aime découvrir de nouvelles choses |
| Pauses régulières | 1 2 3 4 5 | 6 7 8 9 10 |

Ce que je pense de ce domaine de ma vie

VISION DE VIE

Ma vision dans 3/5 ans pour ce domaine est :

OBJECTIF

L'objectif concret et mesurable que je dois atteindre en 2025 pour me rapprocher de cette vision est :



CADRE DE VIE

| | | | | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Perçoit la maison comme un sanctuaire | Équipements fonctionnels | Cadre de vie propre, sain et paisible | | | | | | | | |
| Pas d'encombrements et d'excès | Domicile bien rangé, décoré et inspirant | Bureau bien rangé, décoré et inspirant | | | | | | | | |
| Lit fait chaque jour pour un bon sommeil | Animaux et plantes en bonne santé | Vêtements nettoyés, repassés et à ma taille | | | | | | | | |
| Aime son espace de vie | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Ce que je pense de ce domaine de ma vie

VISION DE VIE

Ma vision dans 3/5 ans pour ce domaine est :

OBJECTIF

L'objectif concret et mesurable que je dois atteindre en 2025 pour me rapprocher de cette vision est :



FINANCES

| | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|--------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Salaire satisfaisant | Plusieurs sources de revenus disponibles | Épargnes suffisantes | | | | | | | | |
| Fais des investissements rentables | Respect du budget mensuel | Souscriptions à des assurances | | | | | | | | |
| Vis selon les moyens disponibles | Mentalité d'abondance | Bonne relation avec les dettes/prêts | | | | | | | | |
| Aide les démunis/nécessiteux | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Ce que je pense de ce domaine de ma vie

VISION DE VIE

Ma vision dans 3/5 ans pour ce domaine est :

OBJECTIF

L'objectif concret et mesurable que je dois atteindre en 2025 pour me rapprocher de cette vision est :



GESTION DU TEMPS & DES PRIORITÉS

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Conçoit la vie sur terre comme une grâce | Planifie tout ce qui devrait être planifié | Planifie les journées la veille | | | | | | | | |
| Routine du matin et du soir existante | à l'heure aux rendez-vous | Ne se sent pas débordé(e) | | | | | | | | |
| Bon équilibre travail et vie perso | Passe peu de temps sur les réseaux | Sait se passer de son téléphone portable | | | | | | | | |
| Priorités définies | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Ce que je pense de ce domaine de ma vie

VISION DE VIE

Ma vision dans 3/5 ans pour ce domaine est :

OBJECTIF

L'objectif concret et mesurable que je dois atteindre en 2025 pour me rapprocher de cette vision est :

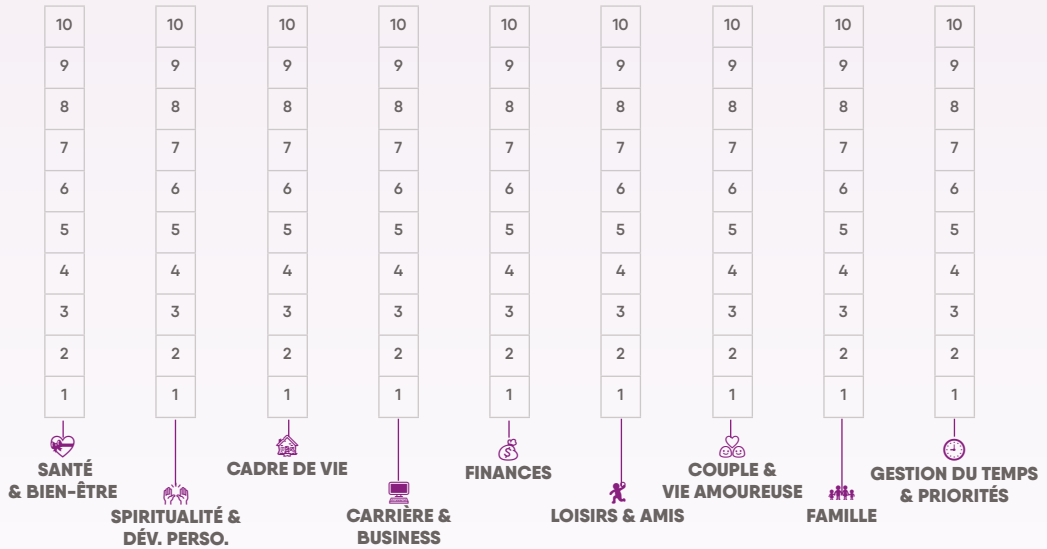
◆ **CHALLENGES** ◆ Qu'est-ce qui a été difficile en 2024 et comment tu comptes surmonter ces challenges en 2025 ?

◆ **LEÇONS APPRISES** ◆ Quelles sont les 3 grandes leçons que tu retiens de 2024 ?

◆ **PROCHAINES ETAPES** ◆ Projets inachevés, situations non réglées, objectifs non-atteints, quelle suite à donner ?

OÙ EN SUIS-JE DANS MA VIE AUJOURD'HUI ?

Pour avoir un aperçu instantané de ta situation de vie actuelle, transfère tes notes des pages 11 à 13 et colorie le diagramme ci-dessous. Fais ensuite le bilan de ton année 2024.



Quelle est ton appréciation globale de l'équilibre des différents domaines de ta vie ?

Ton dernier mot alors que tu finalises ton bilan 2024...

LES OBJECTIFS S.M.A.R.T SONT :



**AS-TU AIMÉ LE CONTENU ?
COMMANDE TON PLANNER
EN CLIQUANT ICI !**



NOS RÉSEAUX SOCIAUX



**Plus d'inspirations, de motivations
et d'ondes positives sur
www.priscanad.com**

**CONTACTEZ NOUS
priscanad@gmail.com
+00225 07 07 32 67 77**

Priscanad **LIFE** & FINANCES PLANNER

A PROPOS DE L'AUTEURE



Prisca Nadine KOUACOU, une ingénieure en communication marketing et Coach de Vie Certifiée de l'Institut International de Coaching de Genève, rêve de contribuer à la réussite de la vie des autres.

Avec plus de dix-huit années d'expérience professionnelle, elle se spécialise dans la communication, la gestion de projet et la planification de vie.

Membre d'honneur du TEDx Abidjan, elle a écrit 5 livres de développement personnel et est la conceptrice des planificateurs à succès, les Priscanad Life & Finances Planner.

À travers le Priscanad Life & Finances Planner, Prisca Nadine KOUACOU souhaite aider les utilisateurs à mieux définir et atteindre leurs objectifs annuels.

Elle est mariée et mère de quatre enfants.

7^{ème} édition
6.500 ex vendus

