

*Prizecard*  
**LIFE**  
& **FINANCES**  
**PLANNER**



IL N'EST JAMAIS TROP  
TARD POUR RÉALISER TES  
**RÊVES**



**20**  
**26**

\* **MES 10 GRATITUDES DE 2025** \*

Célébre tes grandes réalisations de l'année : habitudes, lieux, compétences, objectifs, relations, jalons financiers... Profite de ce moment pour dire merci et te réjouir !

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

😊 Mes réussites : ce dont je suis fier(e)

😞 Mes défis : ce qui est encore difficile

📅 Ma vision sur 3/5 ans

👤 Mon objectif 2026

## 🧘 SPIRITUALITÉ & DÉVELOPPEMENT PERSO

Pratique spirituelle quotidienne	Vision et objectifs de vie clairs		Gratitude pour tout ce que j'ai							
Gestion du stress et des émotions	Résilience face aux défis et aux épreuves		Vis en accord avec ses valeurs							
Aime passer du temps seul(e)	Pratique régulière de la lecture		Service et aide aux autres							
A confiance en soi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

😊 Mes réussites : ce dont je suis fier(e)


😞 Mes défis : ce qui est encore difficile


📅 Ma vision sur 3/5 ans


👤 Mon objectif 2026


## CARRIÈRE & BUSINESS

Travail/business épanouissant	Sentiment d'être à sa place	Bonnes relations avec les collègues/clients
Amour profond pour le travail/business	Vision claire de l'avenir professionnel	Bureau organisé et inspirant
Talents/compétences valorisés	Enthousiasme à l'idée d'aller travailler	Bonne maîtrise du domaine d'activité
Réseautage	1 2 3 4 5	6 7 8 9 10

 Mes réussites : ce dont je suis fier(e)


 Mes défis : ce qui est encore difficile


 Ma vision sur 3/5 ans


 Mon objectif 2026


## GESTION DES FINANCES

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


 Mes réussites : ce dont je suis fier(e)

 Mes défis : ce qui est encore difficile


 Ma vision sur 3/5 ans


 Mon objectif 2026


### COUPLE & VIE AMOUREUSE

 Ma vision sur 3/5 ans


Communication efficace	Confiance réciproque	Soutien émotionnel et psychologique								
Satisfaction sexuelle mutuelle	Bonne gestion des conflits	Temps de qualité ensemble								
Projets et objectifs communs	Croissance spirituelle commune	Bon partage des responsabilités								
Affection et tendresse	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

 Mes réussites : ce dont je suis fier(e)


 Mon objectif 2026


 Mes défis : ce qui est encore difficile


### FAMILLE & CADRE DE VIE

 Ma vision sur 3/5 ans

Amour et respect mutuel	Sorties et loisirs réguliers	Affection et bienveillance								
Temps de qualité ensemble	Bonne éducation des enfants	Bonne gestion des conflits								
Animaux et plantes en bonne santé	Environnement de vie sain et sécurisé	Absence d'encombrements								
Bonne communication	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

 Mes réussites : ce dont je suis fier(e)

 Mon objectif 2026

 Mes défis : ce qui est encore difficile



## LOISIRS &amp; AMIS



Ma vision sur 3/5 ans

Équilibre vie sociale et temps personnel	Équilibre entre travail et loisirs	Sorties et vacances régulières
Temps de qualité avec les amis	Découverte de nouvelles passions	Capacité à se détendre et à jouer
Engagement social et communautaire	Budget loisirs défini	Loisirs sportifs
Loisirs créatifs	1 2 3 4 5	6 7 8 9 10

Mes réussites : ce dont je suis fier(e)

Mon objectif 2026

Mes défis : ce qui est encore difficile

GESTION DU TEMPS & DES PRIORITÉS



Ma vision sur 3/5 ans

Identifie l'urgent et l'important	Utilise un agenda ou un planner	Termine les tâches à temps
Réduis les interruptions inutiles	Accomplis tes tâches efficacement	S'ajuste en cas d'imprévu
Temps bien reparti par domaine de vie	Procrastine rarement	Se concentre sur une tâche à la fois
Temps réduits sur les réseaux/le téléphone	1 2 3 4 5	6 7 8 9 10









Mes réussites : ce dont je suis fier(e)

Mon objectif 2026

Mes défis : ce qui est encore difficile

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

Obtiens un aperçu clair de ta vie actuelle : reporte tes notes des pages 11 à 14, colorie le diagramme ci-dessous et fais le bilan de ton année 2025.

DOMAINES DE VIE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Comment évalues-tu l'équilibre des domaines de ta vie ?	
 SANTÉ & BIEN-ÊTRE												
 SPIRITUALITÉ & DÉV. PERSO.												
 CARRIÈRE & BUSINESS												
 GESTION DES FINANCES												
 COUPLE/VIE AMOUREUSE												
 FAMILLE ET CADRE DE VIE												
 LOISIRS & AMIS												
 GESTION DU TEMPS & PRIORITÉS												

## ◆ PROCHAINES ÉTAPES ◆

Projets inachevés, situations non réglées, objectifs non-atteints, quelle suite à donner ?


## QUELLES SONT LES 3 GRANDES LEÇONS QUE TU RETIENS DE 2025 ?


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



# QUELLES SERONT MES PRIORITÉS EN 2026 ?

Définis tes priorités avec **LA MATRICE ICE** (Impact - Confiance - Ease/Facilité)

Liste tes objectifs 2026 (pages 11-14), priorise-les avec la matrice ICE en notant chaque critère de 1 à 10. L'objectif au plus haut score est prioritaire ; en cas d'égalité, décide toi-même.

Liste des objectifs du bilan de vie (pages 11 à 14)	IMPACT Effet de l'objectif atteint sur ma vie	CONFIANCE Confiance en ma capacité à atteindre l'objectif	EASE / FACILITÉ Facilité d'atteinte en termes de temps et d'argent	SCORE (I+C+E)
	/10	/10	/10	/30
	/10	/10	/10	/30
	/10	/10	/10	/30
	/10	/10	/10	/30
	/10	/10	/10	/30
	/10	/10	/10	/30
	/10	/10	/10	/30
	/10	/10	/10	/30

## MES OBJECTIFS 2026 PAR ORDRE DE PRIORITÉ SONT :

1	2	3	4
5	6	7	8

# NOUVELLE ANNÉE, NOUVELLES OPPORTUNITÉS !

## ✦ Définis ton thème de l'année

Sur la base du bilan de ton année 2025, décide maintenant quel sera **LE MOT** qui influencera tous tes choix et décisions durant l'année 2026. *Exemples : Restauration, Compassion, Abondance, Amour, Générosité, Simplification, Création, Famille, Formation, Croissance.*

**MON THÈME DE L'ANNÉE 2026 EST :**

**J'ai choisi ce thème parce que...**

## ✦ Identifie tes objectifs de l'année

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). Tu dois définir 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. **Exemples d'objectifs S.M.A.R.T :** *je perds 10 kg au 31 mars 2026 ; je marche 30 min 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 les objectifs que tu veux atteindre en 2026 par domaine de vie et ordre de priorité. Sur la prochaine page (p.19), tu iras dans le détail de chacun de tes objectifs. Ne te sens pas obligé(e) de tout remplir d'un seul coup. Commence avec les objectifs qui sont vraiment clairs pour toi !

Relis la page 17 et écris à nouveau tes objectifs 2026 par domaine de vie :

Objectif N° 1

Domaine de vie :

Objectif N° 2

Domaine de vie :

Objectif N° 3

Domaine de vie :

Objectif N° 4

Domaine de vie :

Objectif N° 5

Domaine de vie :

Objectif N° 6

Domaine de vie :

Objectif N° 7

Domaine de vie :

Objectif N° 8

Domaine de vie :

**C'EST LE MOMENT DE  
COMMANDER TON NOUVEAU  
PLANIFICATEUR ANNUEL !**

**Passe ta commande sur :  
[PRISCANAD.COM/LIFEPLANNER](https://priscanad.com/lifeplanner)**