

PRISCANAD LIFE & FINANCES — Planner —

20 27

GUIDE
de planification
annuelle pour
accomplir
l'impossible.

Il n'est jamais trop tard pour réaliser tes

RÊVES



JAN

FEV

MAR

AVR

MAI

JUIN

JUIL

AÔU

SEP

OCT

NOV

DEC

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

1

234

567

8910

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
Hydratation	Bonne santé générale	Respect de son corps
Sommeil de qualité	Bonne estime de soi	Bon niveau d'énergie
Bonne qualité de vie	12345678910	

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

☹ Mes défis : ce qui est encore difficile

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
Confiance en soi	12345678910	

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

☹ Mes défis : ce qui est encore difficile

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 pour le travail	Bonne maîtrise du domaine d'activité
Réseautage	12345	678910

Mes réussites : ce dont je suis fier(e)

Mes défis : ce qui est encore difficile

GESTION DES FINANCES

Salaire satisfaisant	Plusieurs sources de revenus	Épargnes suffisantes
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	12345	678910

Mes réussites : ce dont je suis fier(e)

Mes défis : ce qui est encore difficile

Ma vision sur 3/5 ans

Mon objectif 2027

Ma vision sur 3/5 ans

Mon objectif 2027

COUPLE & VIE AMOUREUSE

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	12345	678910

Mes réussites : ce dont je suis fier(e)

Mes défis : ce qui est encore difficile

FAMILLE & CADRE DE VIE

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	12345	678910

Mes réussites : ce dont je suis fier(e)

Mes défis : ce qui est encore difficile

Ma vision sur 3/5 ans

Mon objectif 2027

Ma vision sur 3/5 ans

Mon objectif 2027

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

LOISIRS & AMIS

Équilibre vie sociale et temps personnel

Temps de qualité avec les amis

Engagement social et communautaire

Loisirs créatifs

Équilibre entre travail et loisirs

Découverte de nouvelles passions

Budget loisirs défini

12345678910

Sorties et vacances régulières

Capacité à se détendre et à jouer

Loisirs sportifs

Mes réussites : ce dont je suis fier(e)

Mes défis : ce qui est encore difficile

GESTION DU TEMPS & DES PRIORITÉS

Identifie l'urgent et l'important

Réduis les interruptions inutiles

Temps bien reparté par domaine de vie

Temps réduit sur les réseaux/le téléphone

Utilise un agenda ou un planner

Accomplis tes tâches efficacement

Procrastine rarement

12345678910

Termine les tâches à temps

S'ajuste en cas d'imprévus

Se concentre sur une tâche à la fois

Mes réussites : ce dont je suis fier(e)

Mes défis : ce qui est encore difficile

Ma vision sur 3/5 ans

Mon objectif 2027

Ma vision sur 3/5 ans

Mon objectif 2027

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 2026.

DOMAINES DE 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

12345678910

COMMENT ÉVALUES-TU L'ÉQUILIBRE DES DOMAINES DE TA VIE ?

PROCHAINES ÉTAPES

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

QUELLES SONT LES 3 GRANDES LEÇONS QUE TU RETIENS DE 2026 ?

QUELLES SERONT MES PRIORITÉS EN 2027 ?

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

Liste tes objectifs 2027 (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 de l'objectif atteint sur ma vie	CONFIANCE en ma capacité à atteindre l'objectif	EASE/FACILITÉ en termes de temps et d'argent	SCORE (I+C+E)	RANG
	/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	
	/10	/10	/10	/30	
	/10	/10	/10	/30	

MES OBJECTIFS 2027 PAR ORDRE DE PRIORITÉ SONT :

1	2	3	4
5	6	7	8

NOUVELLE ANNÉE, NOUVEAUX HORIZONS !

🌟 Définis ton thème de l'année

Sur la base du bilan de ton année 2026, décide maintenant quel sera **LE MOT** qui influencera tous tes choix et décisions durant l'année 2027. *Exemples : Restauration, Compassion, Abondance, Amour, Générosité, Simplification, Création, Famille, Formation, Croissance.*

MON THÈME DE L'ANNÉE 2027 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 2027 ; 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 2027 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 !

MES OBJECTIFS 2027

Relis la page 17 et réécrit tes objectifs 2027 en précisant le domaine, le trimestre et le taux d'avancement.

OBJECTIF N° 1

Domaine de vie :

T1 ☐ T2 ☐ T3 ☐ T4 ☐

OBJECTIF N° 2

Domaine de vie :

T1 ☐ T2 ☐ T3 ☐ T4 ☐

OBJECTIF N° 3

Domaine de vie :

T1 ☐ T2 ☐ T3 ☐ T4 ☐

OBJECTIF N° 4

Domaine de vie :

T1 ☐ T2 ☐ T3 ☐ T4 ☐

OBJECTIF N° 5

Domaine de vie :

T1 ☐ T2 ☐ T3 ☐ T4 ☐

OBJECTIF N° 6

Domaine de vie :

T1 ☐ T2 ☐ T3 ☐ T4 ☐

OBJECTIF N° 7

Domaine de vie :

T1 ☐ T2 ☐ T3 ☐ T4 ☐

OBJECTIF N° 8

Domaine de vie :

T1 ☐ T2 ☐ T3 ☐ T4 ☐

JAN

FEB

MAR

AVR

MAI

JUN

JUIL

AÔU

SEP

OCT

NOV

DEC

25%
50%
75%
100%

25%
50%
75%
100%

25%
50%
75%
100%

25%
50%
75%
100%

25%
50%
75%
100%

25%
50%
75%
100%

25%
50%
75%
100%

25%
50%
75%
100%