

# 13 questions

## pour faire une rétrospective !

**Qu'avez-vous fait de bon  
au cours de la dernière  
année ?**

*Réfléchissez autant à votre vie  
personnelle que  
professionnelle.*



1. Quelles qualités de caractère avez-vous cultivées ?
2. Exprimez-vous davantage aux autres ce que vous ressentez?
3. Avez-vous appris à fixer des limites face aux gens qui vous vident de votre énergie ?
4. Avez-vous peut-être amélioré vos habiletés de communication ou êtes-vous devenu plus sensibles aux besoins des autres ?
5. Avez-vous posé un geste de bonté ou soutenu d'autres personnes d'une façon ou d'une autre ?
6. Avez-vous aidé un ami ou un membre de votre famille qui vit un moment difficile ?
7. Quels bons souvenirs avez-vous créés avec les personnes que vous aimez ?
8. Avez-vous pris des vacances qui ont été particulièrement mémorables?
9. Avez-vous organisé un évènement qui a favorisé un rapprochement entre les gens ?
10. Avez-vous vécu des moments plus spéciaux que d'autres ?
11. Qu'avez-vous réalisé ou accompli ?
12. Avez-vous atteint les objectifs que vous vous étiez fixés pour votre entreprise ou au travail ?
13. Avez-vous terminé un projet important ?

Source : Reprenez votre vie en main. Cheryl Richardson, Éditions ADA Inc.