

ThetaNova

by SIBYLLE NATCHEVA

Manifester ses Objectifs en 2026

"Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait."
— Mark Twain

Bilan 2025

BILAN PAR ANALYSE DES RÉUSSITES ET DÉFIS			
Quelles ont été mes réussites en 2025 ? <i>(Exercice pouvant être limité aux 3 plus grandes réussites et, par la suite élargi, aux 5 à 10 accomplissements marquants, même les plus modestes). N'oubliez pas, chaque petite victoire compte.</i>	Quelles qualités, compétences ou actions m'ont permis d'atteindre ces réussites	Qu'est-ce qui m'a permis de réaliser ces réussites au niveau de mon mindset	Quelles sont les leçons à retenir ?
Quels ont été mes projets inaboutis, mes défis et/ou mes échecs en 2025 ? <i>(Exercice pouvant être limité aux 3 plus grands défis/échecs)</i> Rappel clé : Les insatisfactions et/ou échecs ne sont pas des jugements sur ma valeur. Ils sont des retours d'information pour ajuster ma trajectoire et grandir de l'expérience.	Qu'est-ce que j'identifie comme la cause de ces insatisfactions ou ces échecs au niveau de : <ul style="list-style-type: none">- mes actions- mes qualités/compétences- mon mindset / mes croyances Ai-je souffert de manque de clarté, de motivation, ou une mauvaise gestion de mon temps ou mon énergie ?	Quelle est la leçon apprise de ces projets ou étapes de ma vie ? Qu'est-ce que je pourrais faire différemment la prochaine fois?	Quelles sont les actions pour le futur?

BILAN GLOBAL POUR TOUS LES DOMAINES DE MA VIE			
Comment était mon activité professionnelle, quels objectifs ai-je atteints ?	<p>En quoi ces accomplissements m'ont-ils rapproché de ma mission de vie ou m'ont permis de contribuer à un impact positif ?</p>	<p>Est-ce que mon travail me motive et reflète mes valeurs et aspirations ?</p> <p>Ai-je ressenti un sentiment de satisfaction ou un besoin d'ajustement dans ma carrière ?</p>	<p>Comment puis-je évoluer en 2026 ?</p> <p>Quels nouveaux objectifs ou projets pourrais-je entreprendre pour mieux m'épanouir dans ma mission professionnelle ?</p> <p>Quelles compétences ou connexions puis-je développer pour progresser davantage ?</p>
Comment était ma vie amoureuse et familiale ?	<p>Quelle attention ai-je portée à ma vie amoureuse et familiale en 2025 ?</p> <p>Ai-je consacré du temps de qualité à mon partenaire, ma famille ou mes proches ?</p> <p>Quels moments marquants ou expériences partagées ont renforcé ces relations ?</p>	<p>Comment ai-je contribué à la qualité de mes relations ?</p> <p>Ai-je fait preuve d'écoute, de patience, ou d'efforts pour résoudre des conflits ?</p> <p>Quelles actions ont favorisé la communication et le respect mutuel ?</p>	<p>Comment puis-je nourrir ces relations en 2026 ?</p> <p>Quels moments ou rituels pourrais-je mettre en place pour renforcer mes liens (ex. : dîners réguliers, activités en famille, temps dédié à mon partenaire) ?</p> <p>Y a-t-il des aspects à améliorer, comme la gestion des désaccords ou l'expression de ma gratitude ?</p>

<p>Comment était mon énergie, ma santé, mon bien-être général (alimentation, sport, clarté mentale) ?</p> <p>Sur une échelle de 1 à 10, comment j'évalue mon énergie globale en 2025 ?</p>	<p>Quels facteurs ont contribué à maintenir ou diminuer mon énergie (alimentation, sommeil, stress, activités physiques) ?</p> <p>Quels ont été mes pics d'énergie et mes creux, et pourquoi ?</p>	<p>Ai-je pris soin de mon alimentation, de mon sommeil et de ma forme physique ?</p> <p>Ai-je pratiqué des activités pour mon bien-être mental (méditation, temps pour moi, etc.) ?</p> <p>Mon mindset concernant ma santé était-il constructif ou négligent ?</p>	<p>Comment pourrais-je améliorer ma santé et mon énergie en 2026 ?</p> <p>Quelles habitudes pourrais-tu intégrer pour améliorer ton bien-être en 2026 ?</p>
<p>Quelle a été ma situation financière en 2025 ?</p>	<p>Ai-je été satisfait de ma gestion financière ? Pourquoi ou pourquoi pas ?</p> <p>Quelles opportunités d'investissement ou de gestion ai-je manquées, et pourquoi ?</p> <p>Quelles dépenses utiles j'ai engagées ?</p>	<p>Quel était mon état d'esprit concernant l'argent ?</p> <p>Ai-je perçu l'argent comme une ressource à gérer judicieusement ou comme une source de stress ?</p> <p>Quels comportements ou habitudes ont freiné ma progression financière ?</p>	<p>Quelles habitudes financières pourrais-je changer ou instaurer pour 2026 ?</p>

<p>Quel était mon entourage /mes relations sociales en 2025 ? Lister les 10 personnes que je vois ou que je suis le plus</p>	<p>Ces personnes m'ont-elles poussé à évoluer ou m'ont-elles freiné ?</p> <p>Est-ce que leur énergie, leurs valeurs ou leurs comportements m'ont inspiré ou découragé ?</p>	<p>Autres remarques</p>	<p>Comment pourrais-je réorganiser mon cercle d'influence pour 2026 ?</p> <p>Qui devrais-je voir davantage ?</p> <p>Qui devrais-je éviter ou suivre moins souvent ?</p>
<p>Comment étaient mes loisirs ?</p>	<p>Sur une échelle de 1 à 10, à quel point suis-je satisfait du temps que j'ai consacré à mes loisirs cette année ?</p> <p>Quels types d'activités ai-je pratiqués régulièrement, et lesquelles m'ont apporté le plus de plaisir ?</p> <p>Y a-t-il eu des moments où j'ai négligé mes loisirs ? Pourquoi ?</p>	<p>Quel impact ont eu mes loisirs sur mon bien-être ?</p> <p>Ces activités m'ont-elles aidé à mieux gérer mon stress et à recharger mon énergie ?</p> <p>Ont-elles renforcé mes relations sociales ou stimulé ma créativité ?</p>	<p>Comment puis-je mieux intégrer les loisirs en 2026 ?</p> <p>Quels nouveaux loisirs pourrais-je explorer ou reprendre ?</p> <p>Quelles habitudes ou priorités dois-je ajuster pour laisser plus de place aux activités qui me ressourcent ?</p>

<p>Qu'est-ce que j'ai fait pour mon développement personnel et spirituel (formation, prendre soin de soi) ?</p>	<p>Ai-je suivi des formations, lu des livres, ou exploré de nouvelles pratiques comme la méditation ou le journaling ou le ThetaHealing ?</p> <p>Quelles activités ont contribué à renforcer ma connaissance de moi-même ou à améliorer mes compétences ?</p>	<p>Comment ai-je pris soin de mon bien-être spirituel ?</p> <p>Ai-je pris du temps pour réfléchir, méditer ou me connecter à des pratiques alignées avec mes valeurs ?</p> <p>Ces actions m'ont-elles aidé à trouver plus de paix intérieure ou de clarté ?</p>	<p>Comment puis-je approfondir ce travail en 2026 ?</p> <p>Quels domaines de mon développement personnel ou spirituel puis-je explorer davantage ?</p> <p>Quelles habitudes ou pratiques puis-je intégrer régulièrement à mon quotidien ?</p>
<p>Comment était mon environnement (lieu de vie, environnement professionnel)</p>	<p>Mon lieu de vie me convient-il ?</p> <p>Est-ce que mon espace de vie est confortable, inspirant et propice à la détente ?</p> <p>Quels aspects de mon lieu de vie m'apportent du bien-être, et lesquels nécessitent des améliorations ?</p>	<p>Mon environnement professionnel est-il favorable ?</p> <p>Est-ce que mon espace de travail est organisé et adapté à mes besoins ?</p> <p>Mon environnement professionnel favorise-t-il ma concentration, ma créativité et ma motivation ?</p>	<p>Comment améliorer mon environnement en 2026 ?</p> <p>Quelles actions concrètes puis-je entreprendre pour rendre mon lieu de vie ou de travail plus agréable (ex. : désencombrement, réaménagement, décoration) ?</p> <p>Y a-t-il des changements externes à envisager, comme un déménagement ou une modification de mon cadre professionnel ?</p>

DETERMINATION DES OBJECTIFS 2026			
<p>Détermination des objectifs pour 2026 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - A identifier à partir d'une énergie d'abondance et non pas d'une énergie de peur et doutes - Prendre le temps pour bien déterminer ses objectifs et surtout à les REVOIR régulièrement 	<p>Lister pourquoi mes objectifs sont importants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Déterminer ce que je veux vraiment - Me concentrer sur mes objectifs importants - Revoir mes objectifs pour garder sur les 3 prochains mois <i>uniquement</i> les objectifs réellement importants 	<p>Identifier les freins et blocages pour atteindre mes objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quelles peurs ou croyances t'empêchent d'atteindre ce que tu souhaites ou de rêver plus grand - Quelles preuves as-tu que ces croyances sont fausses ? - Remplacer ces peurs ou croyances limitantes par des affirmations positives (ex. : "Je ne suis pas assez compétent" devient "J'apprends et je grandis chaque jour"). <p>Libérer ces freins et blocages avec un travail sur soi, un accompagnement individuel ou des formations</p>	<p>Identifier les qualités/compétences nécessaires <i>et le bon mindset</i> pour réaliser mes objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifier les qualités ou compétences que tu possèdes déjà pour l'objectif concerné - Identifier des compétences ou qualités à développer ou à acquérir - Identifier le mindset nécessaire pour atteindre l'objectif concerné - Visualiser la réalisation de l'objectif

Objectifs au niveau de ma vie professionnelle / ma mission de vie	Lister pourquoi mes objectifs sont importants	Identifier les freins et blocages à libérer	Identifier les qualités/compétences nécessaires <i>et le bon mindset</i>
Objectifs au niveau de ma vie amoureuse et familiale	Lister pourquoi mes objectifs sont importants	Identifier les freins et blocages à libérer	Identifier les qualités/compétences nécessaires <i>et le bon mindset</i>
Objectifs au niveau de ma santé, mon énergie, mon bien-être	Lister pourquoi mes objectifs sont importants	Identifier les freins et blocages à libérer	Identifier les qualités/compétences nécessaires <i>et le bon mindset</i>
Objectifs au niveau de ma situation financière	Lister pourquoi mes objectifs sont importants	Identifier les freins et blocages à libérer	Identifier les qualités/compétences nécessaires <i>et le bon mindset</i>

Objectifs au niveau de mon entourage / mes relations sociales	Lister pourquoi mes objectifs sont importants	Identifier les freins et blocages à libérer	Identifier les qualités/compétences nécessaires <i>et le bon mindset</i>
Objectifs au niveau de mes loisirs, mon temps libre	Lister pourquoi mes objectifs sont importants	Identifier les freins et blocages à libérer	Identifier les qualités/compétences nécessaires <i>et le bon mindset</i>
Objectifs au niveau de mon développement personnel et spirituel	Lister pourquoi mes objectifs sont importants	Identifier les freins et blocages à libérer	Identifier les qualités/compétences nécessaires <i>et le bon mindset</i>
Objectifs au niveau de mon environnement (lieu de vie, environnement professionnel)	Lister pourquoi mes objectifs sont importants	Identifier les freins et blocages à libérer	Identifier les qualités/compétences nécessaires <i>et le bon mindset</i>

Plan d'actions 2026

Identifier les 3 objectifs les plus importants et déterminer les actions nécessaires pour les atteindre sur des périodes de 3 mois

Objectif 1	Plan d'actions sur 3 mois
Objectif 2	Plan d'actions sur 3 mois
Objectif 3	Plan d'actions sur 3 mois

PRIORITÉS DE CHAQUE JOURNÉE

Déterminer mes priorités à faire dans tous les cas aujourd’hui et agir dessus avant de se laisser embarquer dans mes emails, mes réseaux sociaux, mon téléphone

1.	
2.	
3.	
4.	
Autres	