

JULIE ROY

# Mon journal bien-être

- VOLUME 2 -

- OUTIL BILAN -



## LE BILAN PERSONNEL

Ce volume de **Mon journal bien-être** porte sur le bilan personnel et te propose un exercice guidé tout doux et libérateur. En regardant où tu en es dans ta vie, tu auras la possibilité de clarifier quels sont les aspects de vie que tu as envie de mettre de l'avant et de prioriser. Prends le temps et offre toi ce beau cadeau, tu en ressortiras grandi!



**Rédaction** par Julie Roy en collaboration avec Marie-Lune Cholette.

**Correction et mise en page** par Marie-Lune Cholette.

**Ce document appartient à Julie Roy. Il est donc couvert par des droits d'auteur. Toute reproduction, en tout ou en partie, ne peut être faite qu'avec l'autorisation de Julie Roy. Il est à noter que l'emploi de la forme masculine n'a été retenu que dans le but d'alléger le texte qui suit.**

**Coach PNL, Technicienne en travail social, Leader du bonheur, Créatrice de contenu et d'évènements bien-être, Humaine, Maman, Amoureuse, Amie :**



*Julie Roy*

## **Ma mission**

Accompagner des personnes en mouvement dans leur évolution afin de cultiver l'amour et l'équilibre du monde.

Collaborer au bien-être de l'humanité avec ma couleur.

Être là pour toi.

## **Mon intention**

Offrir l'espace et le temps. Accompagner pour prendre un recul.

Guider pour aider à mieux comprendre tes besoins et connaître l'orientation que tu veux prendre.

Il est possible d'aller chercher en soi les outils nécessaires pour se mettre en action, transformer sa perception d'une situation et évoluer positivement. Pour tout le monde.

# Coucou belle âme!

Je t'invite à aller **lire l'article** sur le bilan personnel de mon blog si ce n'est pas déjà fait. Tu y trouveras plein de belles informations sur le rôle d'un bilan et sur ses bienfaits. Tu n'as qu'à **cliquer sur ce lien**.

Maintenant que c'est plus clair pour toi, nous pouvons commencer.

Prêt pour un beau moment enrichissant? C'est parti!

Enjoy!



**Ta coach, Julie**



Créer ton moment

- ✓ Informe ton entourage que tu **prends un moment** seul, pour toi. Que tu veux t'assurer de ne pas te faire déranger et d'**être au calme**.
- ✓ Choisis un endroit pour t'installer. Crée-toi une petite **bulle tranquille et inspirante**. Quelque part où tu te sens bien.

Pour t'aider à créer encore plus de **douceur** dans ton espace, voici quelques suggestions. Tu peux :

- faire jouer un fond de musique relaxante et apaisante pour toi
- allumer ta chandelle préférée
- préparer un breuvage chaud réconfortant
- prendre avec toi ta couverture favorite
- etc.



**Bref, rends ton environnement confortable.**



**Étape 1 :**  
enracinement

# Respire. Fuuuuu...

**Libère-toi du brouhaha** de ta journée et prends 3 bonnes respirations profondes. Cela calmera ton système nerveux.

**Si tu le souhaites, laisse-toi porter par ma respiration guidée - Retour au calme** : <https://youtu.be/Pt-sansaGdE?t=214>

**Voilà, tu te sens probablement déjà un peu plus calme.**



Maintenant, c'est le temps de commencer l'exercice bilan que je t'ai confectionné. Allons-y étape par étape.



**Étape 2 :**  
sphères de vie

Pour chaque aspect de vie, **note sur 10** ton niveau de satisfaction selon les derniers mois. (1 étant "totalement insatisfait" et 10 "totalement comblé")

Ensuite, colore tour à tour, le nombre d'espaces correspondant dans le schéma à partir du centre. Cela te permettra d'avoir une **meilleure vue d'ensemble**.

Choisis **spontanément** la couleur que tu souhaites utiliser pour chacune des sphères.





**Étape 3 :**  
introspection

# Allons plus en profondeur...



## *Finances*

Pourquoi as-tu donné cette note ci-haut? En général, explique comment ça c'est passé dans ce domaine?

Quels défis as-tu vécus dans cette sphère? Quelles sont les épreuves que tu vis actuellement en lien avec elle?

De quoi as-tu pris conscience ces derniers mois? Quels sont les apprentissages que tu as faits qui peuvent te servir pour la suite (que ce soit dans les prochains jours, semaines, mois)?

Avais-tu un objectif en lien avec cet aspect? L'as-tu atteint?

Qu'est-ce qui a été positif, tes beaux moments, quelles sont tes réalisations, tes fiertés?



## Famille

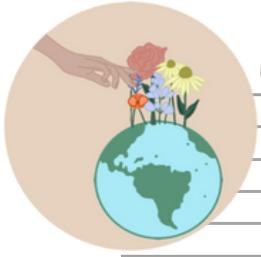
Pourquoi as-tu donné cette note ci-haut? En général, explique comment ça c'est passé dans ce domaine?

Quels défis as-tu vécus dans cette sphère? Quelles sont les épreuves que tu vis actuellement en lien avec elle?

De quoi as-tu pris conscience ces derniers mois? Quels sont les apprentissages que tu as faits qui peuvent te servir pour la suite (que ce soit dans les prochains jours, semaines, mois)?

Avais-tu un objectif en lien avec cet aspect? L'as-tu atteint?

Qu'est-ce qui a été positif, tes beaux moments, quelles sont tes réalisations, tes fiertés?



## *Contribution au monde*

Pourquoi as-tu donné cette note ci-haut? En général, explique comment ça c'est passé dans ce domaine?

Quels défis as-tu vécus dans cette sphère? Quelles sont les épreuves que tu vis actuellement en lien avec elle?

De quoi as-tu pris conscience ces derniers mois? Quels sont les apprentissages que tu as faits qui peuvent te servir pour la suite (que ce soit dans les prochains jours, semaines, mois)?

Avais-tu un objectif en lien avec cet aspect? L'as-tu atteint?

Qu'est-ce qui a été positif, tes beaux moments, quelles sont tes réalisations, tes fiertés?



## *Santé et bien-être*

Pourquoi as-tu donné cette note ci-haut? En général, explique comment ça c'est passé dans ce domaine?

Quels défis as-tu vécus dans cette sphère? Quelles sont les épreuves que tu vis actuellement en lien avec elle?

De quoi as-tu pris conscience ces derniers mois? Quels sont les apprentissages que tu as faits qui peuvent te servir pour la suite (que ce soit dans les prochains jours, semaines, mois)?

Avais-tu un objectif en lien avec cet aspect? L'as-tu atteint?

Qu'est-ce qui a été positif, tes beaux moments, quelles sont tes réalisations, tes fiertés?



## *Développement personnel*

Pourquoi as-tu donné cette note ci-haut? En général, explique comment ça c'est passé dans ce domaine?

Quels défis as-tu vécus dans cette sphère? Quelles sont les épreuves que tu vis actuellement en lien avec elle?

De quoi as-tu pris conscience ces derniers mois? Quels sont les apprentissages que tu as faits qui peuvent te servir pour la suite (que ce soit dans les prochains jours, semaines, mois)?

Avais-tu un objectif en lien avec cet aspect? L'as-tu atteint?

Qu'est-ce qui a été positif, tes beaux moments, quelles sont tes réalisations, tes fiertés?



## *Plaisir et loisirs*

Pourquoi as-tu donné cette note ci-haut? En général, explique comment ça c'est passé dans ce domaine?

Quels défis as-tu vécus dans cette sphère? Quelles sont les épreuves que tu vis actuellement en lien avec elle?

De quoi as-tu pris conscience ces derniers mois? Quels sont les apprentissages que tu as faits qui peuvent te servir pour la suite (que ce soit dans les prochains jours, semaines, mois)?

Avais-tu un objectif en lien avec cet aspect? L'as-tu atteint?

Qu'est-ce qui a été positif, tes beaux moments, quelles sont tes réalisations, tes fiertés?



## *Travail et études*

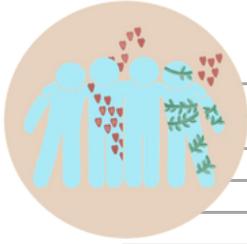
Pourquoi as-tu donné cette note ci-haut? En général, explique comment ça c'est passé dans ce domaine?

Quels défis as-tu vécus dans cette sphère? Quelles sont les épreuves que tu vis actuellement en lien avec elle?

De quoi as-tu pris conscience ces derniers mois? Quels sont les apprentissages que tu as faits qui peuvent te servir pour la suite (que ce soit dans les prochains jours, semaines, mois)?

Avais-tu un objectif en lien avec cet aspect? L'as-tu atteint?

Qu'est-ce qui a été positif, tes beaux moments, quelles sont tes réalisations, tes fiertés?



## Relations sociales

Pourquoi as-tu donné cette note ci-haut? En général, explique comment ça c'est passé dans ce domaine?

Quels défis as-tu vécus dans cette sphère? Quelles sont les épreuves que tu vis actuellement en lien avec elle?

De quoi as-tu pris conscience ces derniers mois? Quels sont les apprentissages que tu as faits qui peuvent te servir pour la suite (que ce soit dans les prochains jours, semaines, mois)?

Avais-tu un objectif en lien avec cet aspect? L'as-tu atteint?

Qu'est-ce qui a été positif, tes beaux moments, quelles sont tes réalisations, tes fiertés?



## *Vie amoureuse*

Pourquoi as-tu donné cette note ci-haut? En général, explique comment ça c'est passé dans ce domaine?

Quels défis as-tu vécus dans cette sphère? Quelles sont les épreuves que tu vis actuellement en lien avec elle?

De quoi as-tu pris conscience ces derniers mois? Quels sont les apprentissages que tu as faits qui peuvent te servir pour la suite (que ce soit dans les prochains jours, semaines, mois)?

Avais-tu un objectif en lien avec cet aspect? L'as-tu atteint?

Qu'est-ce qui a été positif, tes beaux moments, quelles sont tes réalisations, tes fiertés?



## Spiritualité

Pourquoi as-tu donné cette note ci-haut? En général, explique comment ça c'est passé dans ce domaine?

Quels défis as-tu vécus dans cette sphère? Quelles sont les épreuves que tu vis actuellement en lien avec elle?

De quoi as-tu pris conscience ces derniers mois? Quels sont les apprentissages que tu as faits qui peuvent te servir pour la suite (que ce soit dans les prochains jours, semaines, mois)?

Avais-tu un objectif en lien avec cet aspect? L'as-tu atteint?

Qu'est-ce qui a été positif, tes beaux moments, quelles sont tes réalisations, tes fiertés?



**Étape 4 :**  
libération

# Faire un peu de ménage

1- Maintenant, je t'invite à prendre une feuille de papier vierge et d'écrire dessus tout ce dont tu as envie de te libérer, ce dont tu n'as plus besoin.

(Exemple: culpabilité de ne pas avoir fait autant de chose pour moi que je l'aurais voulu, ressentiment que je ressens face à telle personne ou telle situation, etc.)



2- Ensuite, fais ce que tu souhaites avec cette feuille afin de te libérer : déchiquette-la en morceaux, chiffonne-la en boule, lance-la dans le recyclage, brûle-la.



*Et surtout, soit indulgent avec toi-même. Nous sommes tous humains. Nous évoluons et grandissons tous en commettant des erreurs et en essayant.*

*L'important est de regarder vers l'avant et de se focuser sur ce qu'on a le pouvoir, c'est-à-dire : le moment présent. Le passé n'est plus important puisqu'il est impossible à changer.*

*Tu te sentiras beaucoup mieux dans ton quotidien en lâchant prise sur ce que tu ne peux pas contrôler .*







**Étape 4 :**  
premier pas

# Étape 5: Faire un premier pas.

Prends un moment pour trouver la sphère que tu veux prioriser. Celle qui en faisant des actions, te permettra le plus d'améliorer ton bien-être global.

L'important pour l'instant ce n'est pas de te demander d'escalader le Mont Everest, mais plutôt de **faire un premier pas significatif pour toi.**

1- Prends 3 grandes respirations.

2- Choisis ta sphère de vie : \_\_\_\_\_

3- Complète la réflexion ci-dessous :

- Ce que je veux arrêter :
  
- Ce que je veux modifier:
  
- Ce que je veux laisser partir:
  
- Ce que je veux prioriser :



*Prends ton temps et suis ton cœur !*

Bravo ! Félicite-toi d'avoir pris le temps de t'offrir un moment pour compléter ce bilan !

Comment te sens-tu maintenant ? Prends quelques minutes pour observer les bienfaits que cet exercice ta apporter.

Si tu en ressens l'envie ou le besoin, tu peux décider de pousser encore plus loin. Clique sur ce lien : <https://www.julieroy.pro/bilan-et-perspectives/> pour avoir accès à plus d'informations sur le super atelier Bilan & Perspectives et sur les douces retraites bien-être que j'anime. Aussi, il est possible pour toi de t'offrir un accompagnement personnalisé avec moi : <https://www.julieroy.pro/coaching-forfaits/>

Si tu as des questions, contacte-moi sur mes réseaux sociaux.

Enjoy!  
Julie, ta coach

ME JOINDRE  
[julie@julieroy.pro](mailto:julie@julieroy.pro)

**MON SITE**



# Témoignages

*"L'atelier Bilan et Perspectives est un magnifique atelier où nous avons la chance d'ÊTRE nous-mêmes, tout en s'offrant un bon moment de réflexion qui nous pousse à passer à l'action. On prend rarement le temps de s'arrêter et de réfléchir sur ce que nous avons été et avons accompli au cours des 12 derniers mois. Malgré qu'on se fait souvent des « listes » de ce que nous voulons faire pour les mois à venir, on se laisse peu l'espace-temps pour y réfléchir profondément. Cet atelier nous offre cet espace de calme et d'introspection qui nous permet de se concentrer sur ce qui est important pour nous. Merci pour cet atelier si riche. Je recommande cette formation sans hésitation."*

Diane Barry, Facilitatrice. Co-fondatrice et partenaire DIAKI Expériences

*"Mes rencontres avec Julie m'ont permis de prendre conscience des choses qui me sont essentielles dans ma vie! Les schémas réalisés durant nos séances de PNL m'ont grandement aidés à mieux visualiser mes priorités et à me mettre en action pour arriver à mes objectifs. Maintenant, je peux profiter grandement de mes weekends au camping avec ma famille sans me soucier de mes responsabilités d'entrepreneur. Merci Julie !!!"*

Audrey Jannelle

*"L'atelier Bilan et Perspective est génial ! Il nous offre un moment, un recul pour comprendre et dire merci (et au revoir !) à l'année qui s'achève, afin de créer de l'espace pour l'année à venir. Et cet espace, on le compose au présent, avec ce qui nous tient à cœur. Comme un guide, un repère visuel auquel on se réfère tout au long de l'année. C'est un outils inspirant et puissant créé sur mesure, qui permet de se connecter à ce qui nous anime et nous fait avancer tant sur le plan personnel que professionnel. Un cadeau à s'offrir assurément ! Merci de tout cœur."*

Johanne C.

*"Une séance de PNL et je me sens rechargée totalement ! Wow! Merci de ton écoute et de ton enthousiasme. Je reprends en main certaines parties de ma vie qui en avaient bien besoin."*

Hélène Chartrand

*"J'ai vraiment aimé le fait qu'il y ai eu de l'action extérieur (yoga, bouger) combiné avec de l'action intérieur (moments plus introspectifs avec des questions pour réfléchir). Ça fait une combinaison que j'ai beaucoup appréciée. Aussi, de me faire réfléchir au prochain pas que je veux faire était super, car je repars en sachant quoi faire... Bref, merci beaucoup, c'était un très beau moment!"*

Marie-Lune

*"C'était ma première expérience en PNL, je n'avais donc aucune attente d'où la très grande surprise de découvrir la puissance de cette approche. Lors de la première rencontre, j'ai eu l'impression de décortiquer et de mettre au clair toutes sortes de parties de moi qui étaient restées dans le brouillard. Des portes se sont ouvertes et de nouvelles possibilités lumineuses se sont présentées à moi. Lors de la deuxième rencontre, un outil précieux m'a été offert pour pouvoir franchir les premiers pas. Et tout cela en seulement deux semaines ! Merci Julie pour ta générosité, ta simplicité, ta très grande écoute et ta sensibilité. Infinie gratitude pour cette rencontre avec toi.*

Sophie Bragantini, Artiste

*"Julie est une femme à l'écoute et disponible. Elle est pleinement présente lors des rencontres et nous fait vivre des expériences hors du commun. Julie est de loin la plus belle rencontre que j'aie eu la chance de faire en 2018. Je suggère à tout le monde d'avoir recours à ses services! Merci Julie pour tout ce que tu fais pour moi ! ♥"*

Marie-Ève Petit

*"Une rencontre très riche qui m'a permis de me libérer d'un lourd et vieux pattern (il doit y avoir un mot français pourtant... ;) ) Julie est dynamique, très impliquée et vraiment à l'écoute. Ses outils sont surprenants et efficaces! À découvrir!!"*

Nathalie Essain

