

Bilan 2025

Ce bilan vous offre un temps de recul pour observer votre année, sans jugement.

Deux objectifs simples :

1. **Identifier ce qui vous a soutenu ou freiné en 2025.**
2. **Clarifier ce que vous souhaitez laisser derrière et nourrir en 2026.**

Tout est lié : relation à soi, couple, santé, projets, finances, sexualité.

Prendre ce recul, c'est déjà commencer à vous réaligner.

Amour & Relations

1. Qu'ai-je découvert de moi dans ma relation aux autres ?
2. Qu'est-ce qui m'a fait me sentir aimé·e, soutenu·e ou désiré·e ?
3. Qu'ai-je toléré par peur, habitude ou solitude ?
4. Comment ai-je nourri l'amour envers moi, envers l'autre ?

Qu'est-ce que j'aimerais vivre différemment en 2026 ?

Sexualité & Intimité

1. Qu'a-t-il fleuri dans ma sexualité cette année ?
2. Qu'est-ce qui s'est éteint, et pourquoi ?
3. Mon désir a-t-il eu un espace pour exister ? Si oui, comment ? Si non, pourquoi ?
4. Quel geste, parole, choix ou prise de conscience m'a rapproché·e de mon plaisir ?
5. Quelle est **ma prochaine audace** pour honorer ma vie intime ?

Santé & Corps

1. Quels signaux mon corps m'a-t-il envoyés cette année ?
2. Comment ai-je pris soin de lui (ou pas) ?
3. Quelles limites ai-je ignorées ?
4. De quoi mon corps a-t-il besoin en 2026 : repos, mouvement, douceur, espace, sensualité ?

Vie professionnelle / Mission / Projets

1. Qu'est-ce que j'ai accompli qui me rend fier·e ?
2. Où ai-je stagné par peur, manque de temps ou perfectionnisme ?
3. Ai-je exercé un travail aligné avec mes valeurs ?
4. Qu'est-ce que j'aimerais créer, apprendre ou transformer ?
5. Quelle est ma prochaine étape professionnelle qui me ressemble ?

Finances & Sécurité intérieure

1. Comment ai-je géré l'argent cette année : avec peur, contrôle, liberté, inconscience ?
2. Où ai-je investi pour me nourrir réellement ?
3. Qu'est-ce que j'aimerais améliorer dans ma manière de gagner, dépenser, économiser ?
4. Quelles croyances ont guidé mes décisions financières ?

5. À quoi ressemble “ma sécurité” pour 2026 ?

Rêves & Expansion

1. Qu'ai-je osé rêver cette année, même timidement ?
2. Quel rêve ai-je nourri ? Quel rêve ai-je abandonné ?
3. Si je n'avais pas peur, que choisirais-je maintenant ?
4. Quel désir profond demande à être entendu ?
5. De quoi ai-je besoin pour que ce rêve devienne possible ?

Synthèse personnelle

1. Qu'est-ce qui m'a nourri en 2025 ?
2. Qu'est-ce qui m'a vidé ou alourdi ?
3. Quelle est ma plus grande prise de conscience ?
4. Qu'est-ce que je laisse derrière moi ?
5. Qu'est-ce que je décide d'amplifier en 2026 ?

Ce bilan est un point de départ.

Gardez-le près de vous : il vous rappelle où vous en êtes, et vers quoi vous souhaitez tendre.

Que 2026 soit une année plus alignée, plus consciente et plus vivante pour vous.

Sandra-frieden-sexothérapeute.com