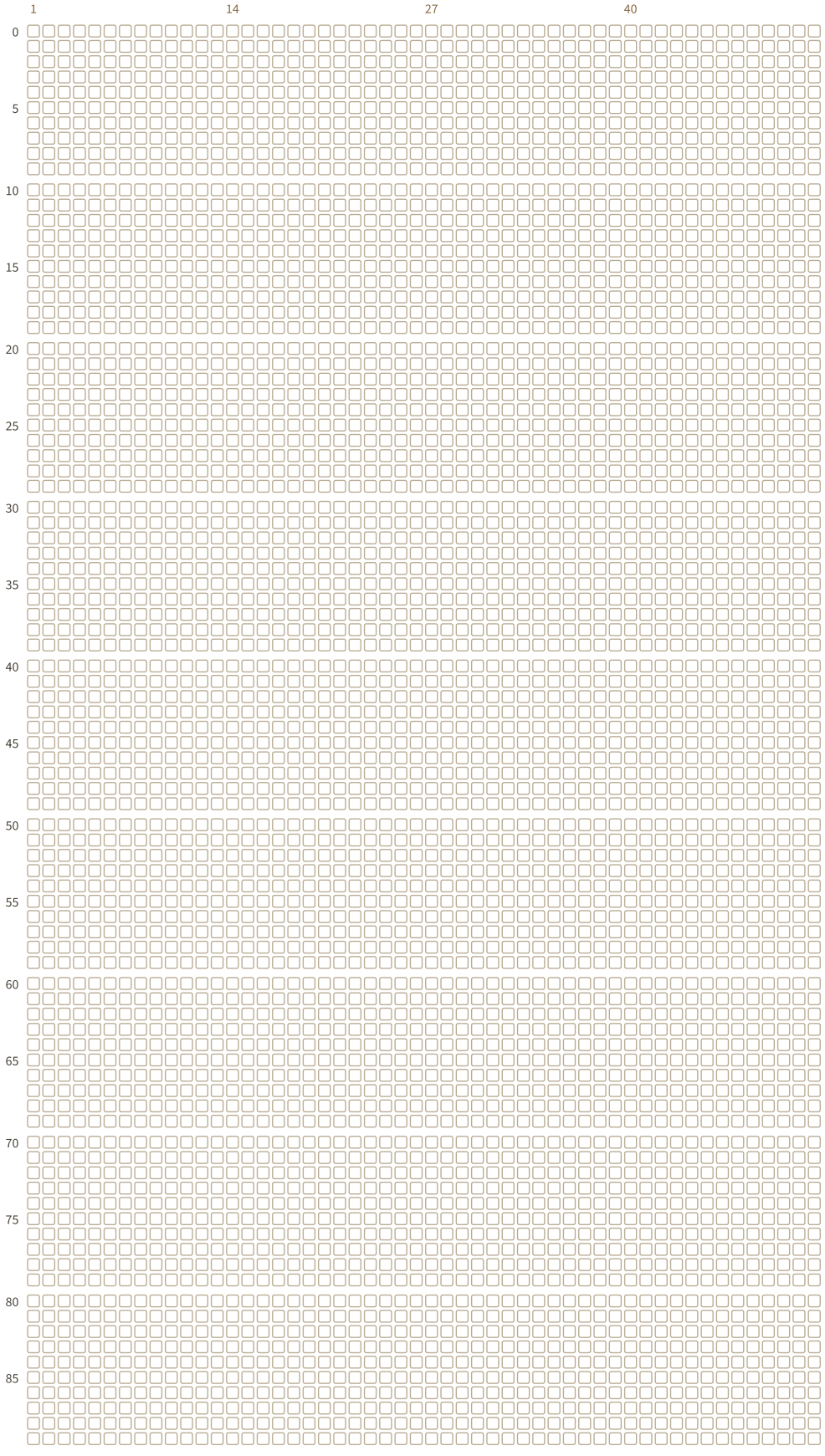
90 ans · 4 680 semaines · une ligne par année

Ta vie en semaines

Prénom : _____

Date de naissance : _____



Carte des 13 semaines · à remplir une fois les cases entourées

Ce que je fais des 13 prochaines semaines

Il ne s'agit pas de tout faire. Il s'agit de choisir à quoi tu consacres ce morceau de ta vie.

Qu'est-ce qui compte vraiment pendant ces 13 semaines ?

Trois choses au maximum. Si tu en écris dix, aucune n'est importante.

À quoi est-ce que je renonce volontairement ?

Ce à quoi tu dis non, ce que tu fais juste assez bien, ce que tu ne termines pas. On ne peut pas tout faire, alors mieux vaut choisir toi-même.

Qu'est-ce que je repousse à "quand..." ?

Quand le projet sera fini, quand j'aurai perdu du poids, quand les enfants seront plus grands. Choisis une chose à commencer pendant ces semaines.

Avec qui est-ce que je veux passer ce temps ?

Des prénoms et une chose concrète à faire ensemble : une promenade, un repas, un appel le dimanche.

Qu'est-ce que je fais juste pour le plaisir ?

Sans but et sans résultat. Quelque chose où tu as le droit de rester dans la moyenne, sans devoir progresser.

Qu'est-ce que je fais tout de suite, et pas "plus tard, mais bien" ?

Un message à une personne qui t'est chère, un compliment, un appel à ta mère. La gentillesse remise à plus tard n'arrive presque jamais.

Comment saurai-je que ces semaines ont été bonnes ?

Pas un résultat, mais quelque chose que tu verras ou sentiras dans 13 semaines.

Dans 13 semaines, remplis le trimestre suivant

13 semaines, c'est un trimestre, un quart de ligne de ton calendrier. Écris dans une lettre à ton futur toi ce que tu veux faire de ces semaines, choisis 3 mois, et nous te la renvoyons par e-mail quand elles seront passées.



Tu écris aujourd'hui

Un plan pour 13 semaines et quelques phrases de toi.



Nous la scellons

Ta lettre est chiffrée dès que tu l'enregistres.



Elle te revient

Par e-mail dans 1, 3, 6 ou 12 mois.

> *Commence par trois phrases : ce qui compte vraiment pendant ces 13 semaines, ce à quoi je renonce et avec qui je veux passer ce temps.*

Scanne le code avec ton téléphone ou va sur

writetomyself.com/fr

Écrire une lettre est gratuit, sans compte.

Tu ne sais pas ce qui compte pour toi ?

La lettre guidée **Sens de la vie** te demande ta satisfaction, ton temps et l'importance de six domaines de ta vie. Tu la trouves sur **writetomyself.com/fr/lettres-guidees/sens-de-la-vie-test**. Les premières questions et les deux premiers résultats sont gratuits.