Vie 1 : ce que tu fais maintenant

La suite de ton chemin actuel, ou l'idée que tu portes en toi depuis longtemps. Les trois versions sont sérieuses. Ne choisis pas encore, écris-les simplement.

LE TITRE DE CETTE VERSION, EN QUELQUES MOTS

Comme un titre de journal, par exemple "Mon propre atelier de poterie près d'Annecy".

CE QUI SE PASSE ANNÉE APRÈS ANNÉE

Le travail, mais aussi le logement, les gens, la santé, les déménagements, les rêves.

Année 1	Année 2	Année 3	Année 4	Année 5

DEUX OU TROIS QUESTIONS QUE TU VEUX TESTER

Qu'est-ce que cette version doit t'apprendre ? Que dois-tu vérifier avant d'y croire ?

TABLEAU DE BORD : NOTE DE 1 (PEU) À 5 (BEAUCOUP)

Ressources	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	**Ça me plaît**	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Confiance	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	**Cohérence**	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

UN PREMIER PETIT PAS D'ICI 3 MOIS

Une conversation, un essai, un cours d'un soir.

Vie 2 : si ce que tu fais disparaissait soudain

Ton métier ou tout ton secteur n'existe plus. Il faut quand même gagner ta vie. Que fais-tu ? Les trois versions sont sérieuses. Ne choisis pas encore, écris-les simplement.

LE TITRE DE CETTE VERSION, EN QUELQUES MOTS

Comme un titre de journal, par exemple "Mon propre atelier de poterie près d'Annecy".

CE QUI SE PASSE ANNÉE APRÈS ANNÉE

Le travail, mais aussi le logement, les gens, la santé, les déménagements, les rêves.

Année 1	Année 2	Année 3	Année 4	Année 5

DEUX OU TROIS QUESTIONS QUE TU VEUX TESTER

Qu'est-ce que cette version doit t'apprendre ? Que dois-tu vérifier avant d'y croire ?

TABLEAU DE BORD : NOTE DE 1 (PEU) À 5 (BEAUCOUP)

Ressources ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ça me plaît ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Confiance ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Cohérence ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

UN PREMIER PETIT PAS D'ICI 3 MOIS

Une conversation, un essai, un cours d'un soir.

Vie 3 : si l'argent et l'avis des autres ne comptaient pas

Tu sais que tu t'en sortirais et que personne ne rirait. Comment passes-tu tes journées ? Les trois versions sont sérieuses. Ne choisis pas encore, écris-les simplement.

LE TITRE DE CETTE VERSION, EN QUELQUES MOTS

Comme un titre de journal, par exemple "Mon propre atelier de poterie près d'Annecy".

CE QUI SE PASSE ANNÉE APRÈS ANNÉE

Le travail, mais aussi le logement, les gens, la santé, les déménagements, les rêves.

Année 1	Année 2	Année 3	Année 4	Année 5

DEUX OU TROIS QUESTIONS QUE TU VEUX TESTER

Qu'est-ce que cette version doit t'apprendre ? Que dois-tu vérifier avant d'y croire ?

TABLEAU DE BORD : NOTE DE 1 (PEU) À 5 (BEAUCOUP)

Ressources ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ça me plaît ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Confiance ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Cohérence ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

UN PREMIER PETIT PAS D'ICI 3 MOIS

Une conversation, un essai, un cours d'un soir.

Une semaine avec un stylo · quelques entrées par jour

Journal des bons moments

Note ce que tu fais et évalue-le sur deux échelles : ton niveau d'engagement et l'effet sur ton énergie. Coche la case si tu as perdu la notion du temps. Au bout d'une semaine, tu verras où chercher ton flow.

Jour	Ce que je fais	Engagement	Énergie	Flow
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐

APRÈS UNE SEMAINE : QU'ONT EN COMMUN LES ACTIVITÉS QUI TE DONNENT DE L'ÉNERGIE ?

Activités, environnements, rencontres, objets et pour qui tu le fais.

Une fois par mois · 15 minutes

Carnet des échecs

Note ce qui n'a pas marché. Pour chaque ligne, entoure le type : **B**ourde (un raté dans quelque chose que tu fais bien d'habitude), **F**aiblesse (un trait stable qui revient sans cesse) ou **O**ccasion de grandir (une erreur qui n'aurait pas dû arriver). N'écris une leçon que pour les occasions de grandir.

Ce qui n'a pas marché	Type	Ce que j'en retiens (occasions de grandir seulement)
	B · F · O	
	B · F · O	
	B · F · O	
	B · F · O	
	B · F · O	
	B · F · O	
	B · F · O	
	B · F · O	
	B · F · O	
	B · F · O	
	B · F · O	
	B · F · O	
	B · F · O	

Dans 3 mois, regarde quelle version a bougé

Trois versions de ta vie, ce n'est qu'un début. Recopie un petit pas de chacune dans une lettre à ton futur toi, et nous te les rappelons par e-mail. Tu verras alors quelle version a fait un pas en avant et laquelle n'était qu'un beau rêve.



Tu écris aujourd'hui

Quelques phrases pour toi. Il n'en faut pas plus.



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 : les titres de mes trois versions, un pas dans chacune et la date à laquelle je le ferai.*

Scanne le code avec ton téléphone ou va sur

writetomyself.com/fr

Écrire une lettre est gratuit, sans compte.

Changer de travail, ou simple mauvaise passe ?

La lettre guidée **Es-tu dans le bon travail ?** examine six domaines : sens, salaire, énergie, évolution, relations et liberté, et montre s'il s'agit d'une crise à laisser passer ou d'un signal pour changer. Tu la trouves sur **writetomyself.com/fr/lettres-guidees/quitter-mon-travail-test**. Les premières questions et les deux premiers résultats sont gratuits.