

# LE MOT DE VOTRE ANNEE



« Définir une intention et un cap pour 2026 »



## Questions d'exploration

Répondez aux questions **par écrit**, sans vous **censurer** et **sans trop réfléchir**. Les questions étant volontairement ouvertes, vos réponses peuvent se répéter d'une question à l'autre.

### L'Année écoulée

Quels ont été les moments les plus marquants de votre année ?

Quels ont été les moments pénibles et les leçons que vous en avez retirées ?

Quelles sont les 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ?

- 
- 
-

Quel a été votre plus grand défi cette année ?

Quel a été votre PLUS BEAU MOMENT de l'année ?

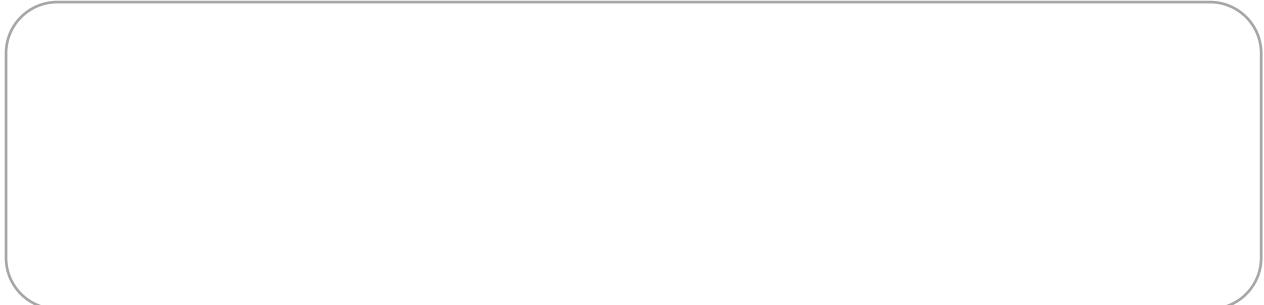
Quelle est votre plus grande réussite ?

À qui devriez-vous dire MERCI ? Pourquoi ?

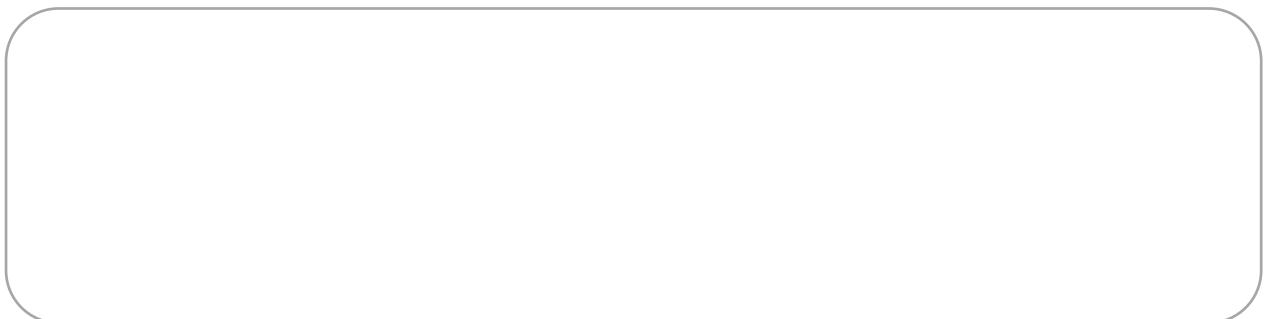
Quelle phrase ou quel mot pourrait résumer votre année ?

## L'Année à venir

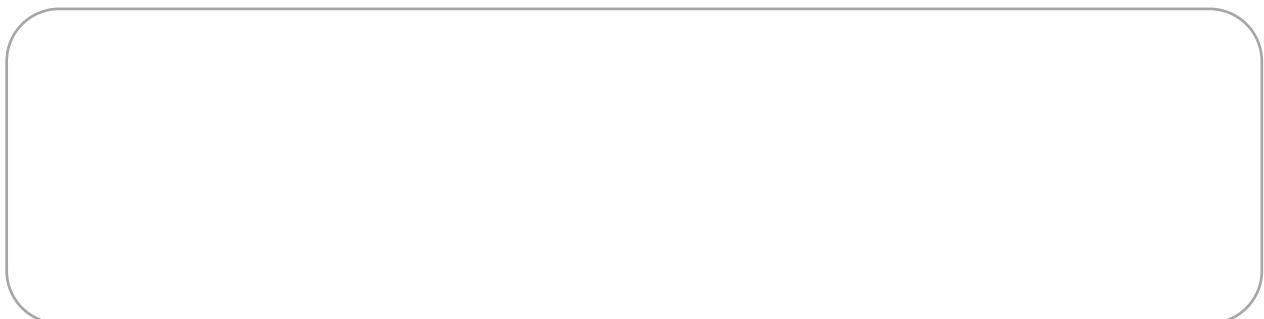
Quelles expériences ai-je envie de vivre pendant l'année à venir ?



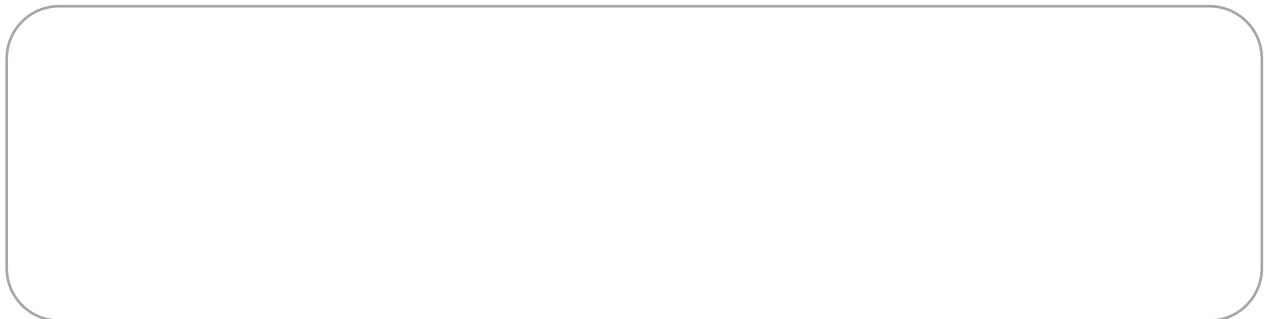
Quelles émotions ai-je envie de ressentir pendant cette année ?



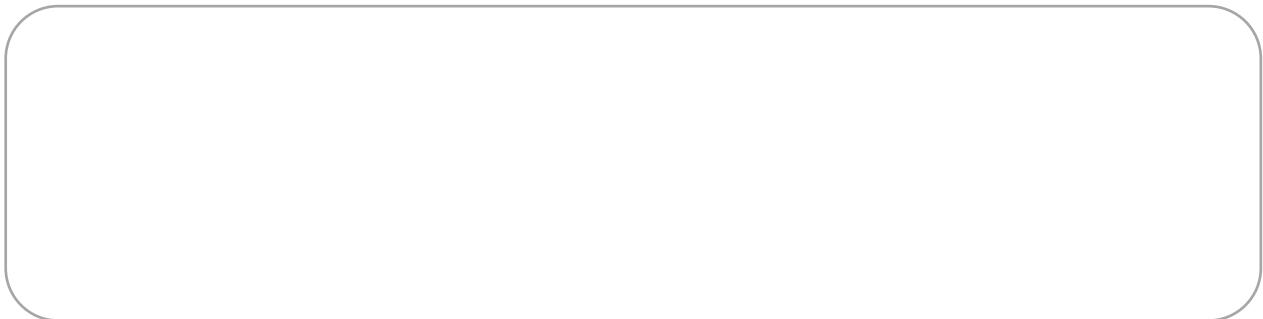
Qu'est-ce que je veux inviter dans ma vie cette année ?



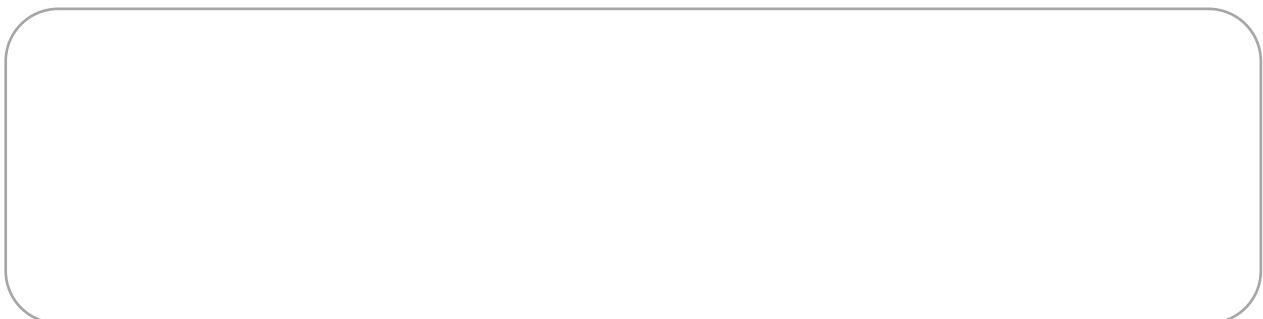
A quoi j'ai envie de dire « Au revoir » cette année ?



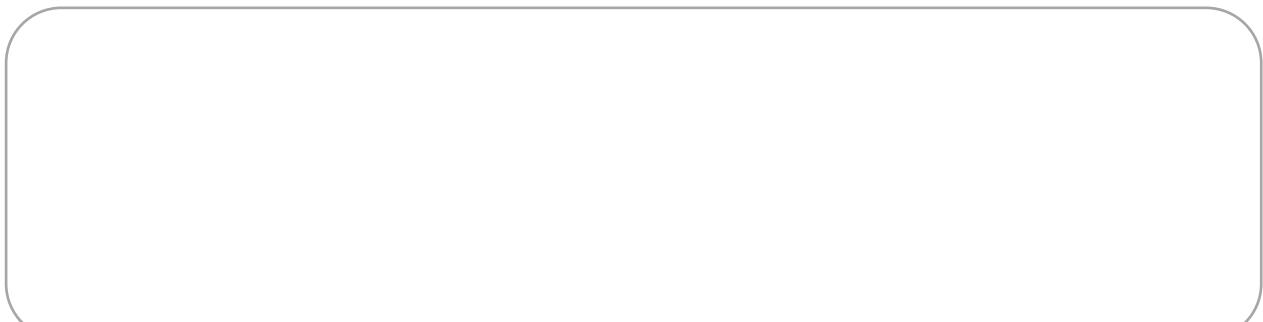
Qu'est-ce qui ferait que cette année soit une année de rêve ?



Quelles sont les changements que je souhaite mettre en place ?



Quelle personne aimerais-je être devenue à la fin de l'année ?



## Ce que je veux pour cette année

3 projets que je veux réussir :

- 
- 
- 

3 choses que je veux initier ou créer :

- 
- 
- 

3 choses qui rendront ma vie lumineuse :

- 
- 
- 

3 choses ou personnes auxquelles je souhaite dire « Au revoir » :

- 
- 
-

3 manières de prendre soin de moi :

- o
- o
- o

3 façons de contribuer au monde ou à mon entourage :

- o
- o
- o

## Sondez votre intérieurité

Maintenant, **laissez votre mental de côté. Fermez les yeux** pendant quelques instants. **Respirez, sondez** votre intérieurité, puis attendez qu'un mot émane de votre conscience. Si rien de vous vient, relisez les réponses à vos questions et voyez si une idée, un thème ou un mot revient plusieurs fois. Si c'est le cas, c'est sans doute le signe qu'il y a là un élément important à prendre en compte. Essayez de trouver le **lien** qui relie vos réponses entre elles. Puis **méditez** jusqu'à l'émergence de votre mot de l'année.

### LE MOT DE VOTRE ANNEE :

Comment vais-je incarner ce mot dans ma relation avec les autres ?

Comment vais-je incarner ce mot dans la conduite de mes projets ?

Comment vais-je incarner ce mot dans ma relation avec moi-même ?

Quelles sont les 3 premières actions **concrètes** que je vais effectuer dès maintenant pour incarner ce mot ?

- 
- 
- 

Bravo !

Votre intention est désormais **claire, rassemblée** et **concentrée** en un seul mot. Vous savez comment l'incarner dans votre quotidien, et vous avez identifié les premières actions concrètes à poser.

Je vous donne rendez-vous en janvier pour un **Yoga Nidra spécial "Mot de l'année"**. Lors de cette méditation guidée, votre mot deviendra votre **Sankalpa**, votre intention profonde pour 2026.

Cet audio sera disponible gratuitement sur mon podcast  
**« Yoga Nidra - Le voyage intérieur ».**

Il vous accompagnera tout au long de l'année, pour ancrer votre intention en profondeur et la laisser infuser, jour après jour.

Pour être averti de sa mise en ligne, je vous invite à vous inscrire à ma newsletter via le formulaire situé en bas de mon site internet.

Je vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année,  
douces, conscientes, et **alignées** avec ce qui compte vraiment pour vous.



**Patrick Curphey**

Guide de Yoga

[www.patrick.curphey.fr](http://www.patrick.curphey.fr)

Créateur du podcast « *Yoga Nidra - le voyage intérieur* »  
(Disponible sur Deezer, Spotify et Apple Podcast)

