Revue 2026
en 7 étapes

CADEAUX
À
DECOUVRIR



www.lechodecaro.com

Depuis plus de dix ans, je prends beaucoup de plaisir à réaliser ma revue annuelle. J'aime ce moment privilégié où je m'arrête pour revisiter l'année qui s'achève. Souvent, j'y consacre quelques heures réparties sur plusieurs jours, dans une ambiance « cosy » avec une tasse de thé et du jazz en fond sonore… ma musique favorite pour écrire.

Notre cerveau a naturellement tendance à accorder davantage de poids au négatif — un mécanisme de survie bien connu, appelé le biais de négativité. Dans son livre Choisir l'optimisme, Shawn Achor nous invite pourtant à orienter notre attention vers « la réalité la plus précieuse » : une réalité qui reste vraie tout en nous apportant énergie et puissance intérieure.

Cette revue annuelle est une invitation à célébrer la richesse de votre année 2026. En prenant l'habitude de porter votre regard sur ce qui vous inspire et vous épanouit, vous entraînez doucement votre cerveau à les remarquer davantage. Encore faut-il lui montrer la direction…

Les 7 étapes qui suivent sont autant de petites lanternes, chacune éclairant un thème à explorer à votre rythme. Et si écrire ne vous parle pas, pourquoi ne pas enregistrer votre voix sur votre téléphone ? Vous réécouter dans un an réserve souvent de belles surprises.

En cadeaux, vous trouverez une méditation guidée  et le jeu du Cercle d'Or à découvrir à la fin de ce document.

Je vous souhaite une fin d'année rayonnante, douce et inspirante. Que 2027 nous retrouve avec le cœur ouvert et l'envie intacte de poursuivre cette belle aventure : être pleinement soi…

Caroline Tosti, L'Echo de Caro

SOMMAIRE

1. TOUR D'HORIZON DE L'ANNÉE

2. CE QUI A ETE UNIQUE

3. LE MOMENT LE PLUS IMPORTANT

4. MES MOMENTS FORTS

5. GRATITUDE POUR 2026

6. (SE) PARDONNER

7. APPRENTISSAGES & ENGAGEMENT

2 cadeaux à découvrir...





TOUR D'HORIZON DE L'ANNÉE 2026

Utilisez votre **agenda, réseaux sociaux, smartphone et journal intime** pour passer en revue l'année depuis janvier dernier et prenez quelques notes sur vos activités personnelles et professionnelles en guise de repères...

UNE ANNÉE UNIQUE...

Faites ressortir ensuite ce qui a rendu cette année unique...

· Nouveautés (activités, projets, amis, voyages, etc)

· Moments magiques

· Mes sources d'inspiration cette année (personnes, musiques, livres, vidéos, etc...)

· Les thèmes principaux de cette année (ex. sports, voyages, nouvelle vie « pro »...)

· Si cette année avait un nom de film ce serait...

MOMENT LE PLUS IMPORTANT ET POURQUOI

Personnellement...

Professionnellement (ou extra-professionnel)...

MES MOMENTS FORTS

Décrivez avec vos mots **3 moments forts** qui illustrent vos meilleurs souvenirs de l'année. Qu'est-ce qui fait qu'ils resteront gravés dans votre mémoire ?



GRATITUDE 2026

· **Merci à...**
(1 personne)

· **Merci à moi-même pour...**

· **Merci à la vie pour...**

· **Je me félicite pour...**

· **Merci aux moments plus difficiles pour...**

· **Je suis fiér.e de...**



PARDON 2026

Si vous avez besoin ou vous vous sentez prêt-e à pardonner
1 personne ou vous-même, allégez-vous aussi ici...

- **Je pardonne X pour...**

- **Je me pardonne pour...**

APPRENTISSAGES & ENGAGEMENT...

Je profite de ce moment d'introspection pour réfléchir...

- à ce qui m'a fait « grandir » cette année

- aux choses que j'ai apprises sur moi et le monde qui m'entoure

- aux leçons que je retire de cette année

Je m'engage à ne plus laisser de pouvoir à.... (situations/personnes/croyances)

Je m'engage à honorer ma vie et qui je suis en...

2 CADEAUX



En guise de cadeaux de fin d'année, voici
une méditation guidée
pour vous reconnecter aux moments et personnes
qui ont fait rayonner votre année et
le jeu du Cercle d'Or
pour donner une touche d'originalité à vos soirées!





Cliquez sur l'image
pour y accéder.
Si vous avez une
copie papier de la
revue, retrouvez la
version digitale sur
mon site



Votre plus beau projet, c'est vous! Alors que l'environnement autour de nous a tous les ingrédients pour favoriser notre "exil intérieur" comme l'infobésité, la pression de la performance, la sur-consommation ou la surchauffe du cerveau notamment dû aux écrans et à la sédentarité, nous avons tous des ressources intérieures qui nous permettent de garder le cap sur ce qui est important pour nous.

Je vous propose des ressources en "écologie personnelle" qui font appel à l'intelligence inclusive "corps-coeur-cerveau" afin de vous connecter à la puissance du "vivant" en vous et autour de vous.

Devenez votre meilleure allié.e, entrez en amitié avec votre monde intérieur, cultivez l'élan de vie qui vous anime, utilisez vos freins comme des catalyseurs d'évolution, enrichissez votre vie de votre propre signature et contribuez à préserver le vivant autour de vous. Inscrivez-vous sur mon site ou rejoignez mes réseaux sociaux "L'Echo de Caro" pour en savoir plus.

Ateliers - Coaching - Conférences
Blog - Newsletter - Youtube



Caroline Tosti
Formatrice et coach certifiée

www.lechodecaro.com