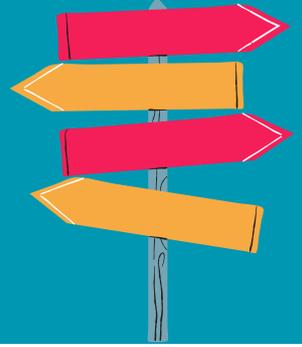




# Rendez-vous dans le futur



VOTRE MESSAGE POUR DEMAIN

**Si vous pouviez écrire à la personne que vous serez demain,  
que lui diriez-vous ?**

Ce document est conçu pour vous accompagner pas à pas dans l'écriture d'un message à votre "vous du futur". À travers chaque exercice, nous vous invitons à explorer vos espoirs, rêves, prédictions et conseils, en toute liberté. Prenez le temps de répondre avec sincérité et créativité. Laissez-vous surprendre par vos idées, exprimez tout ce qui vous vient à l'esprit, sans retenue ni jugement.

## Comment ça marche ?

Une fois terminé, glissez ce document dans votre capsule temporelle et programmez une date de réouverture sur l'application *today's.me*. Quand vous la rouvrirez dans quelques années, ce sera un véritable rendez-vous avec vous-même, une occasion unique de mesurer votre chemin parcouru et de redécouvrir vos aspirations d'hier.

***today's***<sup>me</sup>

# Mes objectifs

CE QUE J'AIMERAIS ACCOMPLIR DANS LES MOIS OU LES ANNÉES À VENIR

Posez noir sur blanc ce qui compte pour vous : vos envies, vos projets, vos ambitions, qu'ils soient personnels ou liés à votre vie professionnelle.

Listez ce que vous aimeriez entreprendre, apprendre, vivre ou améliorer. Cela peut être un petit pas ou un grand rêve, une nouvelle habitude à adopter ou un cap à atteindre.

## MES OBJECTIFS PERSONNELS

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## MES OBJECTIFS PROFESSIONNELS

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

# My Bucket List

CES CHOSES QUE J'AIMERAIS FAIRE AU MOINS UNE FOIS DANS MA VIE...

Prenez le temps de lister ici tous vos souhaits, même les plus fous. Il ne s'agit pas d'être réaliste, mais de laisser parler vos envies profondes ! Quelles expériences aimeriez-vous vivre ? Quels lieux souhaiteriez-vous explorer ? Quels défis aimeriez-vous relever ?

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

# Mes vœux



## CE QUE J'AIMERAIS VOIR S'ACCOMPLIR DEMAIN

Prenez un moment pour formuler des vœux sincères : pour vous, pour vos proches, ou pour le monde. Ce peut être des souhaits de bonheur, de paix, de réussite ou simplement des intentions bienveillantes que vous aimeriez voir se réaliser. Glissés dans votre capsule temporelle, ces vœux seront comme des petits messages d'espoir déposés dans le temps, à redécouvrir plus tard avec émotion.

### CE QUE JE ME SOUHAITE À MOI-MÊME

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### CE QUE JE SOUHAITE À MES PROCHES

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### CE QUE JE SOUHAITE POUR LE MONDE

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

# Mes prédictions



CES CHOSES QUI POURRAIENT ARRIVER DEMAIN

Et si vous preniez un instant pour deviner à quoi ressemblera le monde dans quelques années ? Technologies, modes de vie, société, environnement, ou même votre propre quotidien : tout est permis !

Notez ici vos intuitions, vos pressentiments, vos paris un peu fous ou vos hypothèses sérieuses. Ce ne sont pas des vérités à prouver, laissez simplement votre imagination parler, sans pression, juste pour le plaisir d'imaginer.

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____







