



Mon Journal de réflexion

pour comprendre mes
plafonds de verre

Aout 2024

Estelle Viguié



Pourquoi ce journal ?

Les plafonds de verre sont ces **barrières invisibles** qui nous empêchent de progresser, que ce soit dans notre carrière, nos relations, ou notre développement personnel. Souvent, ils sont créés par des **croyances limitantes, des peurs profondément enracinées, ou des schémas inconscients** que nous reproduisons sans même nous en rendre compte.

Ces obstacles, bien que difficiles à voir, peuvent **nous retenir** de manière subtile mais **puissante**.

Le journal de réflexion mensuel que je vous propose est un outil essentiel pour identifier et briser ces plafonds de verre.



Pourquoi ce journal ?

Grâce au décodage intuitif, vous apprendrez à reconnaître vos limitations, à explorer les émotions et les pensées qui les sous-tendent, et à les **surmonter** pour libérer tout votre potentiel.





Comment utiliser ce journal ?

Chaque jour pendant le mois à venir, prenez le temps de faire un check-in avec votre corps et vos émotions.

Vous pouvez imprimer ce journal ou l'annoter avec un outil d'édition de PDF.

4 catégories sont à remplir :

- **Événement** : Que s'est-il passé aujourd'hui ?
- **Ressenti** : Comment je l'ai perçu ?
- **Croyance** : Quelle croyance cela m'amène ?
- **Transformation** : Vers quoi je veux la transformer ?

Dans le calendrier, marquez chaque jour où vous vous êtes accordée ce temps vers vos objectifs.

2024

Aout

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

✦ Semaine 1 ✦

JEUDI 1

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

VENDREDI 2

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

✦ Semaine 2 ✦

SAMEDI 3

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

DIMANCHE 4

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

✦ Semaine 2 ✦

LUNDI 5

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

MARDI 6

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

✦ Semaine 2 ✦

MERCREDI 7

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

JEUDI 8

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

✦ Semaine 2 ✦

VENDREDI 9

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

SAMEDI 10

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

✦ Semaine 2 ✦

DIMANCHE 11

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?



✦ Semaine 3 ✦

LUNDI 12

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

MARDI 13

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

✦ Semaine 3 ✦

MERCREDI 14

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

JEUDI 15

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

✦ Semaine 3 ✦

VENDREDI 16

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

SAMEDI 17

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

✦ Semaine 3 ✦

DIMANCHE 18

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?



✦ Semaine 4 ✦

LUNDI 19

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

MARDI 20

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

✦ Semaine 4 ✦

MERCREDI 21

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

JEUDI 22

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

✦ Semaine 4 ✦

VENDREDI 23

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

SAMEDI 24

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

✦ Semaine 4 ✦

DIMANCHE 25

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?



✦ Semaine 5 ✦

LUNDI 26

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

MARDI 27

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

✦ Semaine 5 ✦

MERCREDI 28

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

JEUDI 29

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

✦ Semaine 5 ✦

VENDREDI 30

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

SAMEDI 31

Que s'est-il passé aujourd'hui ?

Comment je l'ai ressenti ?

Quelle croyance j'ai eu ?

Vers quoi je veux le transformer ?

Bravo ! ✨

Que tu aies rempli toutes les entrées, une seule, ou que tu sois simplement en train d'explorer ce journal, **je te félicite** de te pencher sur tes plafonds de verre.

J'ai conçu ce journal de façon à ce qu'il te guide vers un voyage intérieur qui mettra en lumière tes blocages cachés et les transformera en **opportunités de croissance et d'évolution**.

Sache néanmoins que la **régularité** est la clé pour développer son intuition et la décoder.





Tu veux aller plus loin ?

Je suis Estelle Viguié, **experte de la transformation**.

Cela fait plus de 6 ans que j'aide les gens à :

- comprendre leurs traumatismes,
- lever les blocages physiques et émotionnels
- incarner leur vision pour devenir des acteurs de demain magnétiques.

Choisis tes disponibilités sur [mon agenda](#) pour une séance transformatrice.

CLIQUE ICI



@estelle_viguié

Tu aimerais apprendre à décoder les autres et vivre de ce métier ?

Profite d'un **échange 100% gratuit** pour que l'on voit si l'école te correspond.

CLIQUE ICI

