



Apaiser la comparaison et honorer ta valeur

La comparaison ne parle pas de ton manque. Elle révèle souvent une partie de toi qui doute encore de sa propre lumière. Ce journal est une invitation à revenir vers toi, à reconnaître ce que tu portes déjà... et à relâcher la pression d'être autre chose que toi-même.

Pendant 7 jours, laisse-toi guider par une phrase de gratitude par jour, à répéter 3 fois dans la journée, 5 fois de suite.

Ressens ce qui se dénoue en toi, ce qui s'ouvre doucement à ta propre valeur.

Jour 1

Phrase à répéter :

« Je suis déjà complète, telle que je suis. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :

Jour 2

Phrase à répéter :

« Je n'ai rien à prouver pour avoir de la valeur. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :



Ce que la phrase a réveillé en moi :

Jour 3

Phrase à répéter :

« Je ne suis en retard sur rien. Mon rythme est juste. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :

Jour 4

Phrase à répéter :

« Ce que je vois chez l'autre existe aussi en moi. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :

Jour 5

Phrase à répéter :

« Mon corps est mon allié, même quand je doute. »



Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :

Jour 6

Phrase à répéter :

« Je mérite d'être moi, sans me comparer. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :

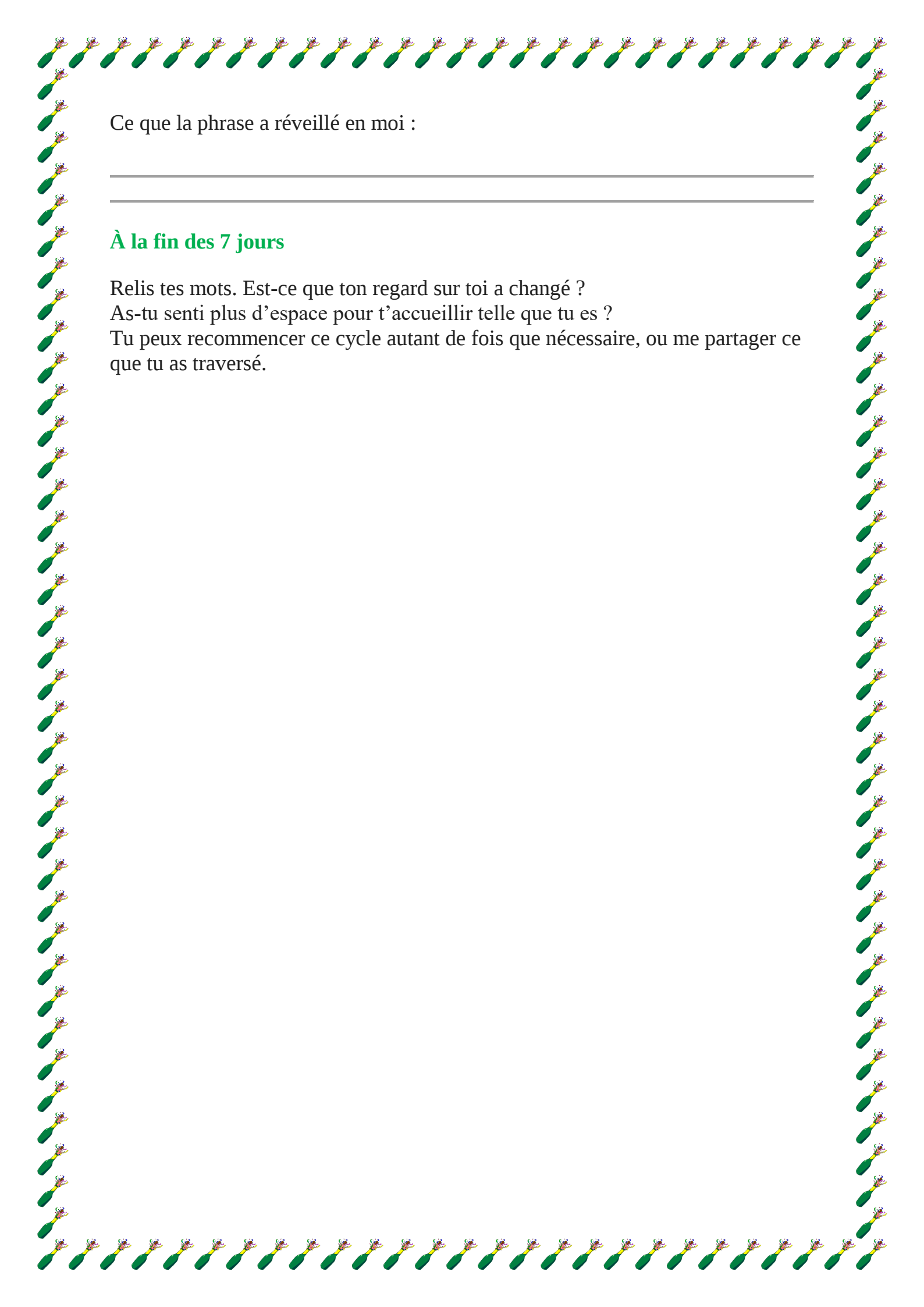
Jour 7

Phrase à répéter :

« J'ai de la valeur, même dans mes imperfections. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :



Ce que la phrase a réveillé en moi :

À la fin des 7 jours

Relis tes mots. Est-ce que ton regard sur toi a changé ?

As-tu senti plus d'espace pour t'accueillir telle que tu es ?

Tu peux recommencer ce cycle autant de fois que nécessaire, ou me partager ce que tu as traversé.