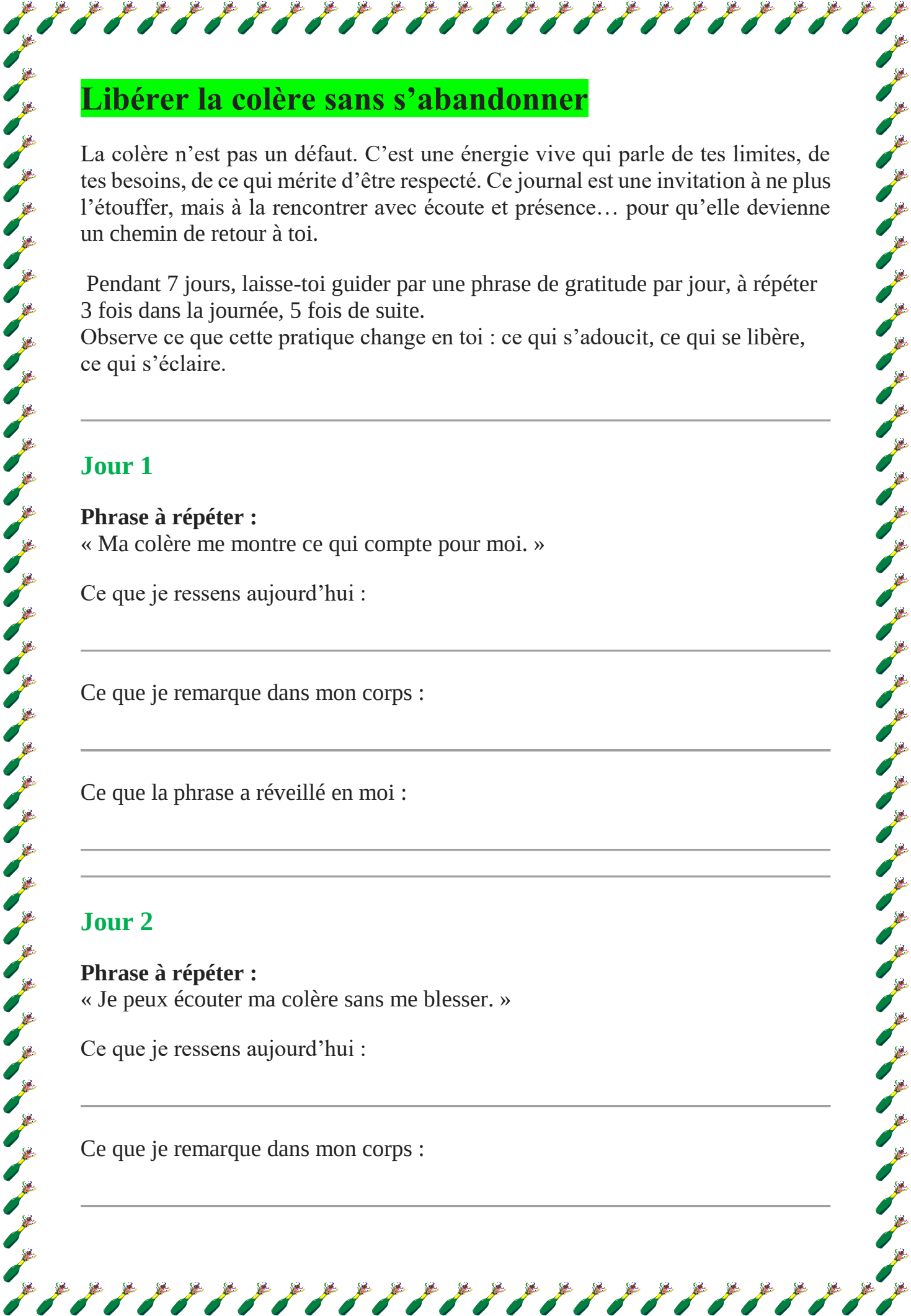




Libérer la colère sans s'abandonner

La colère n'est pas un défaut. C'est une énergie vive qui parle de tes limites, de tes besoins, de ce qui mérite d'être respecté. Ce journal est une invitation à ne plus l'étouffer, mais à la rencontrer avec écoute et présence... pour qu'elle devienne un chemin de retour à toi.

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

Observe ce que cette pratique change en toi : ce qui s'adoucit, ce qui se libère, ce qui s'éclaire.

Jour 1

Phrase à répéter :

« Ma colère me montre ce qui compte pour moi. »

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 peux écouter ma colère sans me blesser. »

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 :

« J'ai le droit de poser mes limites avec clarté. »

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 :

« Ma colère est une alliée quand je l'écoute avec respect. »

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 :

« Je peux dire non sans me justifier. »



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 :

« Mon feu intérieur peut éclairer sans brûler. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :

Jour 7

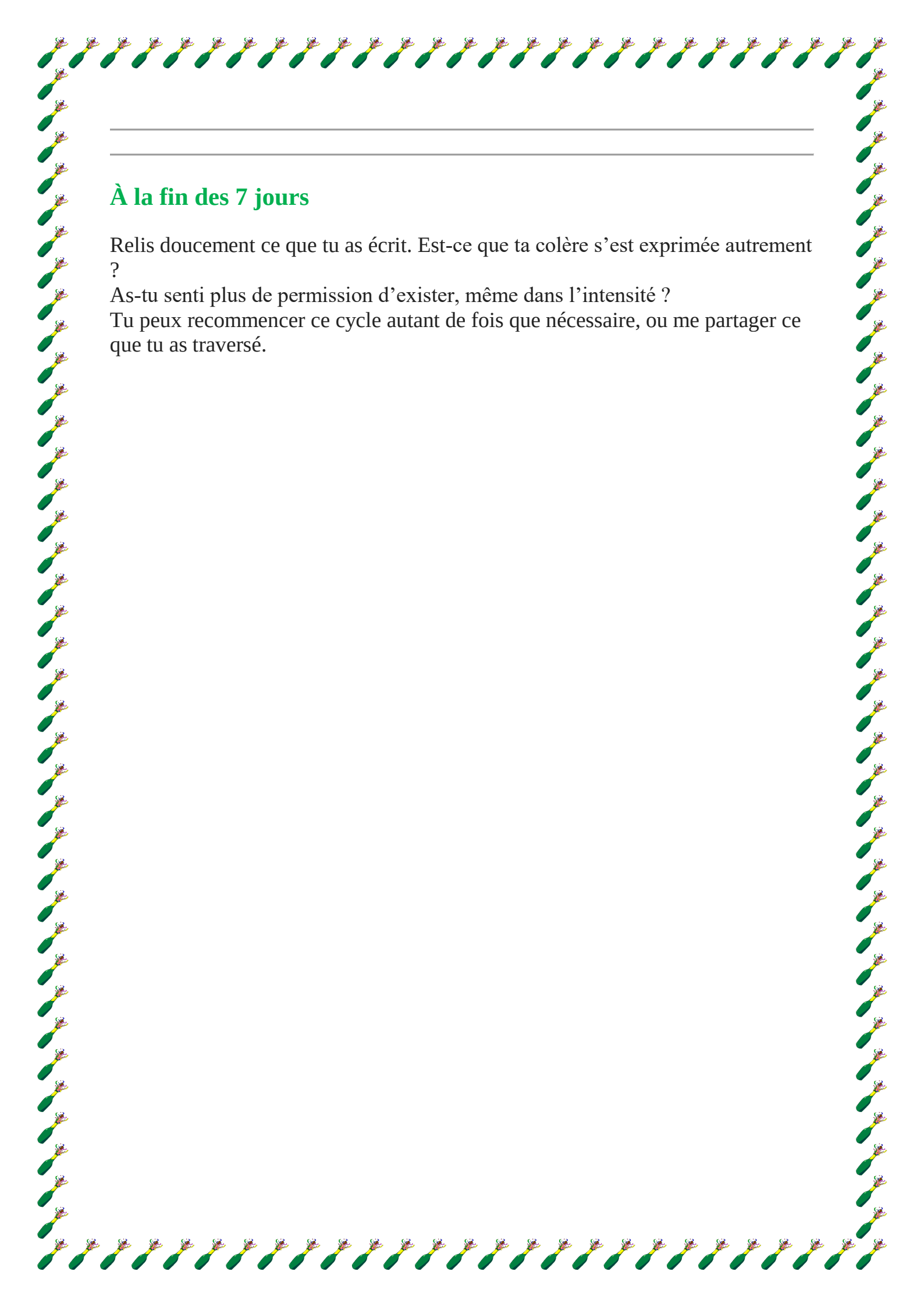
Phrase à répéter :

« Je suis digne d'être respectée, même dans ma colère. »

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 doucement ce que tu as écrit. Est-ce que ta colère s'est exprimée autrement ?

As-tu senti plus de permission d'exister, même dans l'intensité ?

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