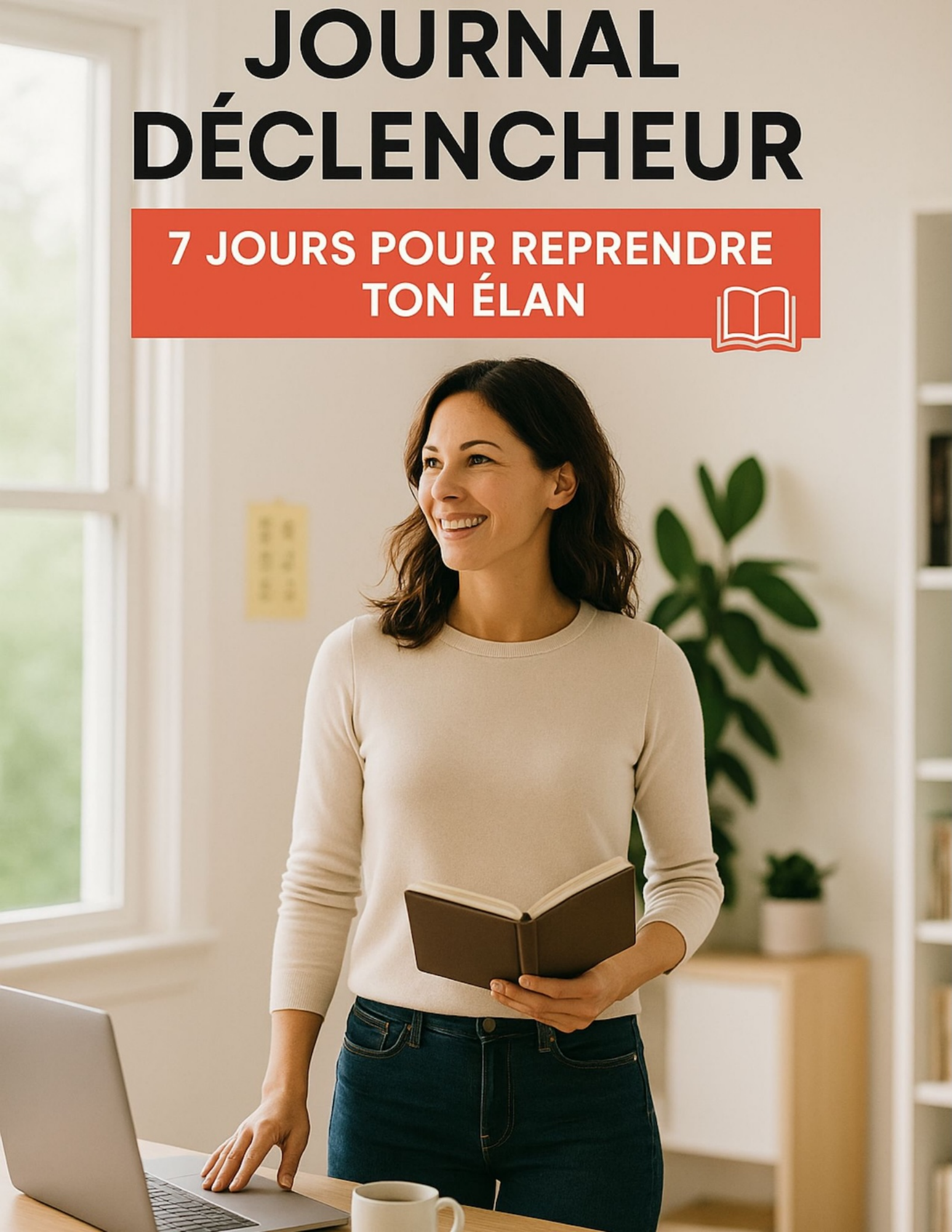
JOURNAL DÉCLENCHEUR

7 JOURS POUR REPRENDRE TON ÉLAN



📓 Journal Déclencheur – 7 Jours pour Reprendre Ton Élan

Utilise ce journal chaque jour pendant 7 jours pour renforcer ta dynamique et cultiver ton engagement.

Jour 1

1. Quelle action je vais faire aujourd'hui (même imparfaite) ?

- →

2. Qu'est-ce que j'aurais repoussé auparavant ?

- →

3. Mon engagement du jour (phrase courte, style mantra) :

« Aujourd'hui, je déclenche… »

Jour 2

1. Quelle action je vais faire aujourd'hui (même imparfaite) ?

- →

2. Qu'est-ce que j'aurais repoussé auparavant ?

- →

3. Mon engagement du jour (phrase courte, style mantra) :

« Aujourd'hui, je déclenche… »

Jour 3

1. Quelle action je vais faire aujourd'hui (même imparfaite) ?

- →

2. Qu'est-ce que j'aurais repoussé auparavant ?

- →

3. Mon engagement du jour (phrase courte, style mantra) :

« Aujourd'hui, je déclenche… »

Jour 4

1. Quelle action je vais faire aujourd'hui (même imparfaite) ?

- →

2. Qu'est-ce que j'aurais repoussé auparavant ?

- →

3. Mon engagement du jour (phrase courte, style mantra) :

« Aujourd'hui, je déclenche… »

Jour 5

1. Quelle action je vais faire aujourd'hui (même imparfaite) ?

- →

2. Qu'est-ce que j'aurais repoussé auparavant ?

- →

3. Mon engagement du jour (phrase courte, style mantra) :

« Aujourd'hui, je déclenche… »

Jour 6

1. Quelle action je vais faire aujourd'hui (même imparfaite) ?

- →

2. Qu'est-ce que j'aurais repoussé auparavant ?

- →

3. Mon engagement du jour (phrase courte, style mantra) :

« Aujourd'hui, je déclenche… »

Jour 7

1. Quelle action je vais faire aujourd'hui (même imparfaite) ?

- →

2. Qu'est-ce que j'aurais repoussé auparavant ?

- →

3. Mon engagement du jour (phrase courte, style mantra) :

« Aujourd'hui, je déclenche… »