

JOURNAL DE RÉFLEXION GUIDÉE : CLARIFIEZ VOS PENSÉES ET VOS INTENTIONS

Ce journal est conçu pour vous aider à réfléchir sur vos journées, poser vos pensées, et rester connectée à ce qui compte vraiment. Utilisez-le quotidiennement ou chaque semaine pour suivre vos progrès et renforcer votre bien-être.



QUESTIONS GUIDÉES

Quelles sont les trois choses pour lesquelles je suis reconnaissante aujourd'hui ?

- 1.
- 2.
- 3.

Quelle a été ma plus grande victoire ou mon petit succès du jour ?

Quelles sont les trois actions que je peux entreprendre demain pour avancer ?

- 1.
- 2.
- 3.

Qu'est-ce qui m'a procuré de la joie ou m'a inspirée aujourd'hui ?

Quelle leçon ou apprentissage ai-je tiré de ma journée ?



INTENTION ET AFFIRMATION

Écrire une intention pour la journée ou la semaine (exemple : "Aujourd'hui, je m'engage à être patiente et bienveillante avec moi-même.").

Écrire une affirmation positive (exemple : "Je suis capable de relever les défis avec sérénité et confiance.").



GRATITUDE ET CÉLÉBRATION

Qu'est-ce que j'ai apprécié le plus aujourd'hui ?

Quel moment a marqué ma journée ?



NOTES LIBRES ET PENSÉES SPONTANÉES

Exprime ici toutes les pensées ou idées qui te traversent l'esprit.