

## Journal de Transformation Émotionnelle

Ce journal est un espace confidentiel pour explorer vos émotions, comprendre vos réactions et cultiver une relation plus saine avec vous-même.

Prenez le temps chaque jour ou chaque semaine de répondre aux questions suivantes avec honnêteté.

**Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.**



# Semaine 1



Quelle émotion principale ai-je ressentie cette semaine ?

---

---

Dans quelles situations cette émotion s'est-elle manifestée ?

---

---

Quelles pensées ont accompagné cette émotion ?

---

---

Comment mon corps a-t-il réagi à cette émotion ?

---

---

Quelle a été ma première réaction (fuite, colère, retrait, etc.) ?

---

---

---

# Semaine 1



Qu'ai-je appris sur moi cette semaine grâce à cette émotion ?

---

---

Quelle action bienveillante ai-je posée envers moi-même ?

---

---

Quelle limite ai-je réussi à poser ou à renforcer ?

---

---

Quel message positif puis-je me donner aujourd'hui ?

---

---

Quel petit pas vais-je faire pour avoir plus de paix intérieure ?

---

---

---

*Mandalas à colorier*



# Semaine 2



Quelle émotion principale ai-je ressentie cette semaine ?

---

---

Dans quelles situations cette émotion s'est-elle manifestée ?

---

---

Quelles pensées ont accompagné cette émotion ?

---

---

Comment mon corps a-t-il réagi à cette émotion ?

---

---

Quelle a été ma première réaction (fuite, colère, retrait, etc.) ?

---

---

---

# Semaine 2



Qu'ai-je appris sur moi cette semaine grâce à cette émotion ?

---

---

Quelle action bienveillante ai-je posée envers moi-même ?

---

---

Quelle limite ai-je réussi à poser ou à renforcer ?

---

---

Quel message positif puis-je me donner aujourd'hui ?

---

---

Quel petit pas vais-je faire pour avoir plus de paix intérieure ?

---

---

---



*Mandalas à colorier*

# Semaine 3



Quelle émotion principale ai-je ressentie cette semaine ?

---

---

Dans quelles situations cette émotion s'est-elle manifestée ?

---

---

Quelles pensées ont accompagné cette émotion ?

---

---

Comment mon corps a-t-il réagi à cette émotion ?

---

---

Quelle a été ma première réaction (fuite, colère, retrait, etc.) ?

---

---

---

# Semaine 3



Qu'ai-je appris sur moi cette semaine grâce à cette émotion ?

---

---

Quelle action bienveillante ai-je posée envers moi-même ?

---

---

Quelle limite ai-je réussi à poser ou à renforcer ?

---

---

Quel message positif puis-je me donner aujourd'hui ?

---

---

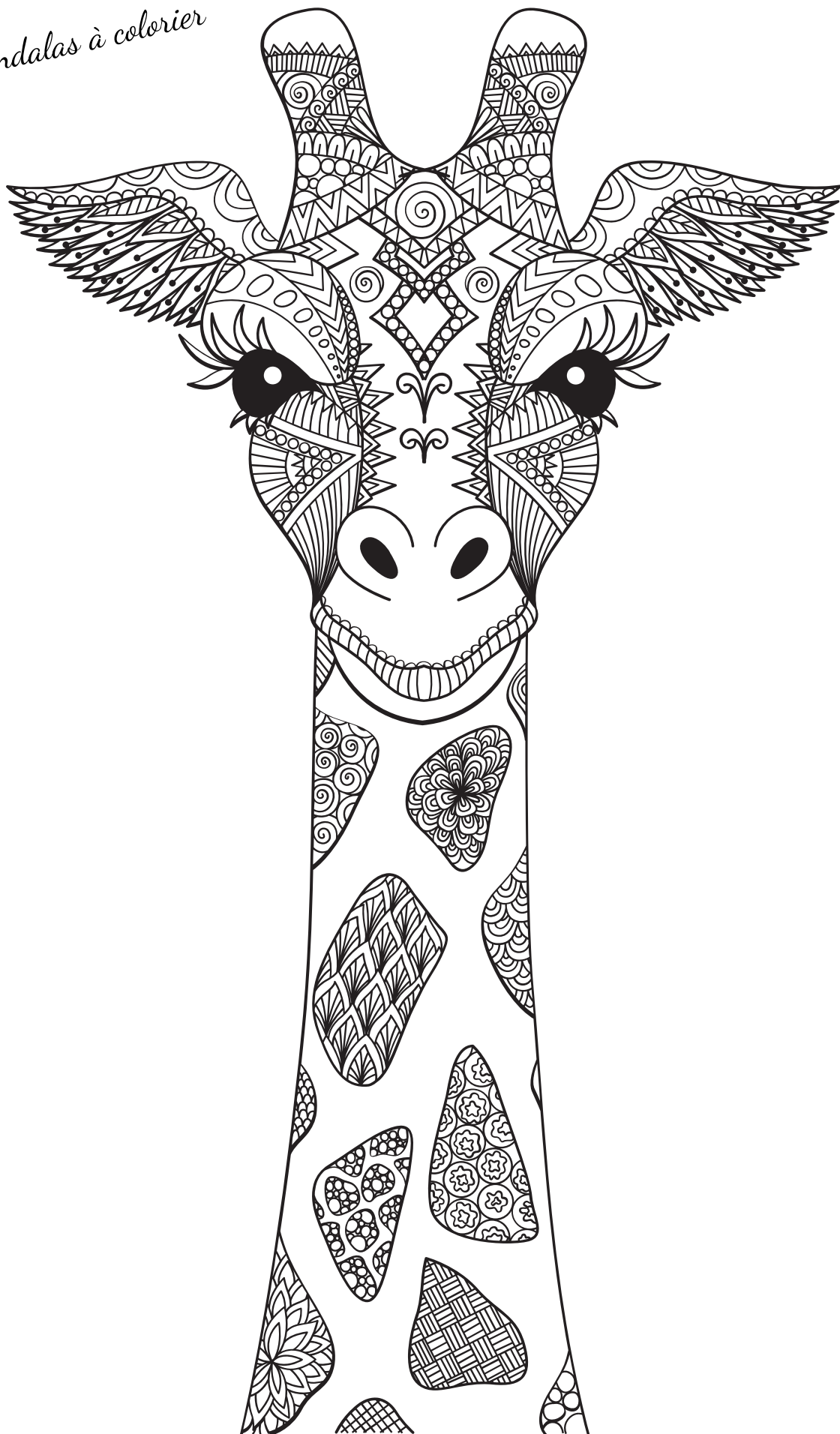
Quel petit pas vais-je faire pour avoir plus de paix intérieure ?

---

---

---

*Mandalas à colorier*



# Semaine 4



Quelle émotion principale ai-je ressentie cette semaine ?

---

---

Dans quelles situations cette émotion s'est-elle manifestée ?

---

---

Quelles pensées ont accompagné cette émotion ?

---

---

Comment mon corps a-t-il réagi à cette émotion ?

---

---

Quelle a été ma première réaction (fuite, colère, retrait, etc.) ?

---

---

---

# Semaine 4



Qu'ai-je appris sur moi cette semaine grâce à cette émotion ?

---

---

Quelle action bienveillante ai-je posée envers moi-même ?

---

---

Quelle limite ai-je réussi à poser ou à renforcer ?

---

---

Quel message positif puis-je me donner aujourd'hui ?

---

---

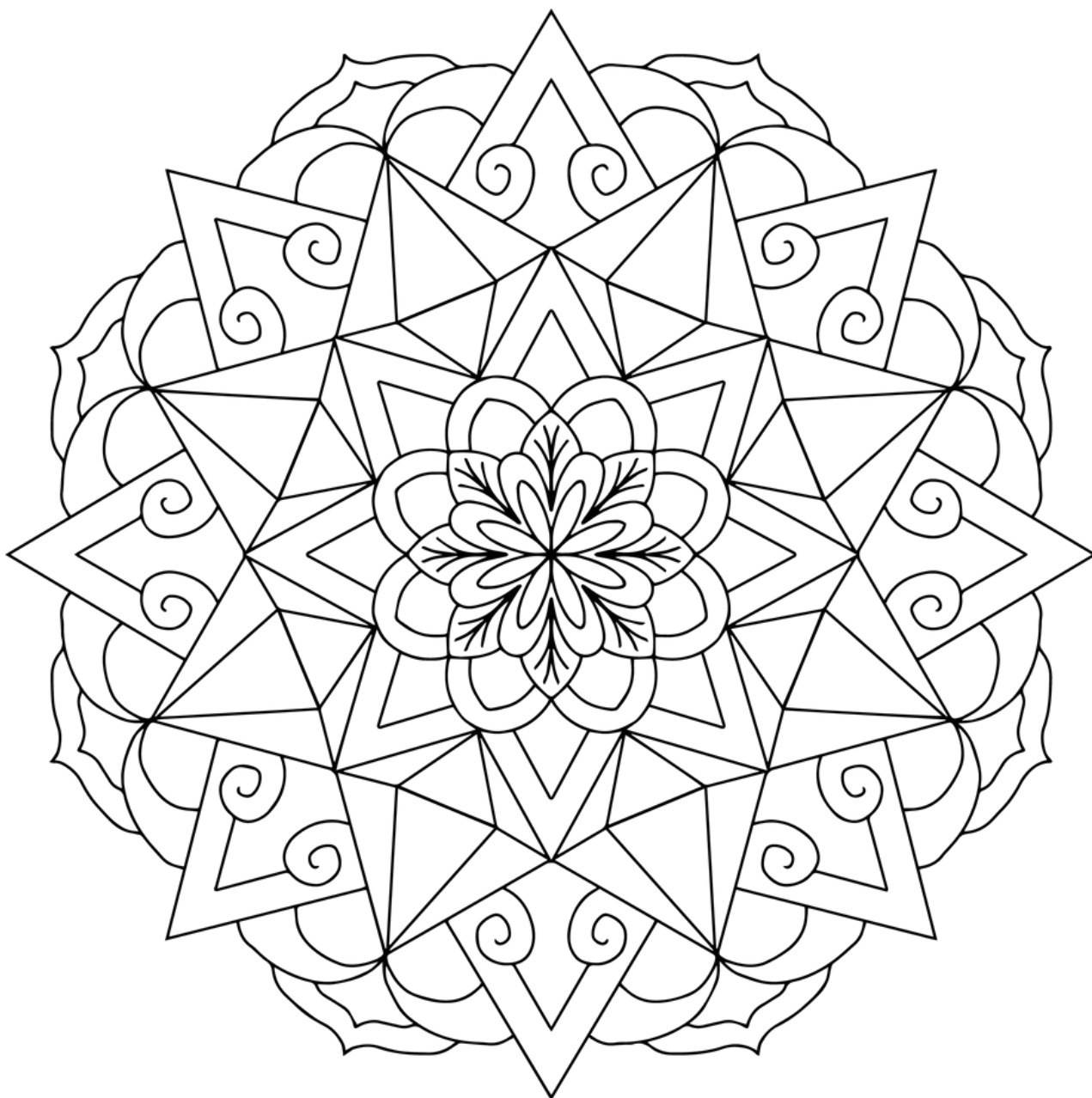
Quel petit pas vais-je faire pour avoir plus de paix intérieure ?

---

---

---

*Mandalas à colorier*



# Semaine 5



Quelle émotion principale ai-je ressentie cette semaine ?

---

---

Dans quelles situations cette émotion s'est-elle manifestée ?

---

---

Quelles pensées ont accompagné cette émotion ?

---

---

Comment mon corps a-t-il réagi à cette émotion ?

---

---

Quelle a été ma première réaction (fuite, colère, retrait, etc.) ?

---

---

---

# Semaine 5



Qu'ai-je appris sur moi cette semaine grâce à cette émotion ?

---

---

Quelle action bienveillante ai-je posée envers moi-même ?

---

---

Quelle limite ai-je réussi à poser ou à renforcer ?

---

---

Quel message positif puis-je me donner aujourd'hui ?

---

---

Quel petit pas vais-je faire pour avoir plus de paix intérieure ?

---

---

---

# *Mandalas à colorier*

