Carnet de Yule

Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par Copyright

Nuit	Résumé
20 décembre – La Nuit des Mères	Nuit de la Terre-Mère, des ancêtres féminines et de la lignée. Douceur, mémoire, gratitude.
21 décembre – Yule, le Retour de la Lumière	Solstice d'hiver : renaissance du Soleil, renouveau intérieur, illumination.
22 décembre – Sagesse	Introspection lucide : reconnaître les actes sages et ceux qui ne l'ont pas été.
23 décembre – Courage	Nuit de force et de vérité : affronter ses peurs, honorer les actes courageux.
24 décembre – Hospitalité	Nuit du foyer et de l'accueil : ouvrir sa maison, son cœur, offrir et recevoir.
25 décembre – Persévérance	Mesurer les efforts, ajuster son engagement, avancer vers ses objectifs.
26 décembre – Harmonie	Retrouver l'équilibre, apaiser les tensions, réaligner ses relations et son énergie.
27 décembre – Honnêteté	Reconnaître les zones d'ombre, restaurer l'intégrité et la vérité intérieure.
28 décembre – Fidélité	Revisiter engagements et promesses, réparer ou renforcer les liens importants.
29 décembre – Progression	Identifier les compétences acquises, les axes d'évolution et les pas à venir.
30 décembre – Honneur	Célébrer les actes nobles, reconnaître les écarts, réaffirmer ses valeurs profondes.
31 décembre – Le Serment	Sceller ses intentions, écrire son engagement, entrer dans un nouveau cycle.

























Où en suis-je aujourd'hui ?
Quelles sont mes émotions, mes forces, mes fatigues, mes besoins actuels ?
Qu'est-ce que j'ai traversé ces derniers mois ?

Qu'est-ce qui cherche à se terminer en moi ?
Un schéma ? Une peur ? Une habitude ? Une relation ? Une manière d'être ?
Qu'ai-je envie de laisser doucement derrière moi ?

Qu'est-ce que j'aimerais accueillir dans l'année à venir ?
Une intention, une énergie, une qualité, un changement, une ouverture ?
De quoi ai-je véritablement besoin ?

Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par Copyright

Quelles parts de moi appellent à être entendues ? La part fatiguée ? La part enthousiaste ? La part blessée ? La part courageuse ? Que veulent-elles me dire ?

Comment puis-je me rendre disponible à ce voyage ? Ai-je besoin d'apaiser quelque chose ? De ralentir ? De me recentrer ? De poser une intention simple : "Je suis prêt(e)" ?

Quelle est ma relation à l'hiver, au silence, au sacré ?
Comment puis-je intégrer davantage de douceur, de calme, de profondeur dans les jours qui viennent ?

Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par Copyright

20 Décembre – La Nuit des Mères

Mois de Janvier

Ecrivez une gratitude envers votre lignée maternelle, un souvenir doux, ou un souhait de guérison si la relation est complexe.

Qu'ai-je reçu de ma lignée maternelle ?

Qu'ai-je choisi de garder ?

Copyright
Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par

20 Décembre – La Nuit des Mères

Mois de Janvier

Qu'ai-je besoin de transformer ?

Quel geste de douceur puis-je poser pour moi aujourd'hui ?

Notes supplémentaires ...

Copyright
Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par

21 Décembre – La Nuit de Yule

Mois de Février

Qu'ai-je appris dans l'obscurité cette année ?

Quelle lumière ai-je envie de voir grandir maintenant ?

Quel renouveau commence à poindre en moi ?

Copyright
Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par

21 Décembre – La Nuit de Yule

Mois de Février

Quelle partie de moi réclame plus de lumière ?

Quelle vision nouvelle émerge en moi ?

Notes supplémentaires ...

Copyright
Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par

22 Décembre – La Nuit de la Sagesse

Mois de Mars

Cette année, quand ai-je manqué de sagesse ?

Quand ai-je au contraire fait preuve de discernement ?

Quelles vérités méritent aujourd'hui d'être reconnues ?

Copyright
Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par

22 Décembre – La Nuit de la Sagesse

Mois de Mars

Qu'ai-je besoin de comprendre aujourd'hui ?

Qu'est-ce qui demande à être éclairé dans ma vie ?

Notes supplémentaires ...

Copyright
Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par

23 Décembre – La Nuit du Courage

Mois d'Avril

Cette année, quand ai-je manqué de courage ?

Quand ai-je agis avec bravoure, conscience ou détermination ?

Quel geste courageux ai-je besoin d'accomplir prochainement ?

Copyright
Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par

23 Décembre – La Nuit du Courage

Mois d'Avril

Quelle peur a encore besoin d'être traversée ?

Quelle action juste ai-je besoin d'accomplir ?

Notes supplémentaires ...

Copyright
Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par

24 Décembre – La Nuit de l'Hospitalité

Mois de Mai

Cette année, ai-je décliné des invitations sans raison valable ?

Quels ont été mes plus beaux moments de partage ?

De quoi ai-je besoin, moi aussi, pour me sentir accueilli(e) ?

Copyright
Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par

24 Décembre – La Nuit de l'Hospitalité

Mois de Mai

Comment puis-je incarner davantage la générosité juste ?

Qu'ai-je besoin d'offrir ? Qu'ai-je besoin de recevoir ?

Notes supplémentaires ...

Copyright
Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par

25 Décembre – La Nuit de la Persévérance

Mois de Juin

Qu'ai-je cultivé avec soin cette année ? Qu'ai-je abandonné trop tôt ?

Qu'ai-je envie de poursuivre, avec une détermination douce ?

Quelle petite action quotidienne peut soutenir ma progression ?

Copyright
Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par

25 Décembre – La Nuit de la Persévérance

Mois de Juin

Quelle dispersion dois-je abandonner pour rester aligné(e) ?

Ai-je semé suffisamment pour espérer les récoltes que j'attends ?

Notes supplémentaires ...

Copyright
Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par

26 Décembre – La Nuit de l'Harmonie

Mois de Juillet

Ai-je souffert d'un manque d'harmonie cette année ? Pourquoi ?

Quelle relation mérite un rééquilibrage doux et conscient ?

Qu'est-ce qui perturbe mon harmonie intérieure ?

Copyright
Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par

26 Décembre – La Nuit de l'Harmonie

Mois de Juillet

Qu'est-ce qui me met réellement en paix ?

Où ai-je besoin d'ajuster plutôt que de forcer ?

Notes supplémentaires ...

Copyright
Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par

27 Décembre – La Nuit de l'Honnêteté

Mois d' Août

Quand ai-je manqué d'honnêteté cette année, envers moi-même ou les autres ?

Quelle vérité ai-je besoin d'assumer maintenant ?

Quelle vérité attends je encore de dire, ou d'entendre ?

Copyright
Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par

27 Décembre – La Nuit de l'Honnêteté

Mois d' Août

Où ai-je peur d'être pleinement authentique ?

Quelle parole intérieure demande à être honorée ?

Notes supplémentaires ...

Copyright

Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par

28 Décembre – La Nuit de la Fidélité

Mois de Septembre

Quand ai-je manqué à mes engagements cette année ?

Quelles promesses ai-je tenues avec constance ?

Quelles fidélités me pèsent ?

Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par Copyright

28 Décembre – La Nuit de la Fidélité

Mois de Septembre

Quelles fidélités me nourrissent ?

Quel engagement ai-je besoin de renouveler ?

Notes supplémentaires ...

Copyright
Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par

29 Décembre – La Nuit de la Progression

Mois d'Octobre

Quelles nouvelles compétences ai-je acquises cette année ?

Qu'est-ce qui a grandi en moi sans que je m'en rende compte ?

Qu'ai-je appris cette année ?

Copyright
Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par

29 Décembre – La Nuit de la Progression

Mois d'Octobre

Dans quel domaine suis-je prêt(e) à progresser ?

Qu'est-ce qui m'empêche encore d'avancer ?

Notes supplémentaires ...

Copyright
Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par

30 Décembre – La Nuit de l'Honneur

Mois de Novembre

Quels actes honorables ai-je accomplis cette année ?

Quand ai-je agis contre mes propres valeurs ?

Qu'est-ce que j'aimerais incarner davantage ?

Copyright
Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par

30 Décembre – La Nuit de l'Honneur

Mois de Novembre

Quel engagement puis-je prendre envers moi-même ?

Quelle valeur sera mon étoile polaire pour l'année qui vient ?

Notes supplémentaires ...

Copyright
Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par

31 Décembre – La Nuit du Serment

Mois de Décembre

Que suis-je prêt(e) à laisser derrière moi définitivement ?

Quelle est la qualité dont j'ai le plus besoin pour me déployer ?

Quel est mon vœu le plus profond, celui que je n'ai jamais osé formuler ?

Copyright
Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par

31 Décembre – La Nuit du Serment

Mois de Décembre

Quels engagements suis-je prêt(e) à tenir réellement ?

J'écris mon serment pour l'année à venir ...

Notes supplémentaires ...

Copyright
Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par

Clôture des Douze Nuits de Yule

Ce que ces douze nuits m'ont appris ...

Comment je me sens en refermant ce cahier ...

Graines que je plante pour l'année à venir ...

Copyright
Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par



