



WITH YOUR



JOURNAL

Du Chaos À La Stabilité

*Un espace quotidien pour Organiser Ta Vie, Ton
Esprit et Tes Finances.*



Mentions Légales:

Tous droits réservés. Aucune partie de ce journal ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération ou transmise, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre), sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Ce journal est destiné à un usage personnel uniquement. Toute reproduction ou revente du contenu intérieur, en totalité ou en partie, est interdite sans autorisation.

Les pages de ce journal ont été conçues pour un usage d'écriture, d'organisation et de développement personnel. L'éditeur ne pourra être tenu responsable de l'utilisation faite de ce contenu.

Publié indépendamment.

Pour toute information, demande d'autorisation ou contact :

support@natsuandco.com

Bienvenue:



*Félicitations d'avoir choisi de prendre ce temps pour toi.
Chaque page est un espace pour poser tes pensées, célébrer
tes petites victoires et cultiver la positivité au quotidien.*

*Prends quelques minutes chaque jour afin d'écrire ce qui te
rend heureux(se), ce que tu apprends et ce que tu aimes
dans ta vie.*

*Notes 3 choses positives afin de commencer et terminer la
journée.*

*Relis tes notes en fin de semaine ou de mois afin de suivre
tes progrès.*

*Ajoutes Couleurs, Dessins ou Stickers pour personnaliser un
peu plus ton Journal.*

Avec douceur et inspiration,



Que cache ce Journal?



Tu découvriras de nombreux conseils qui te guideront tout au long de cette année d'introspection et d'amélioration de soi avec ton Journal de Gratitude:

- Une Page "**Mon Avenir**" qui t'offrira un espace pour poser tes intentions, tes rêves et tes projets à long terme.*
- Une Page "**Rétroplanning de l'année**", tu pourras y noter tes objectifs pour l'année et les cocher au fur et à mesure.*
- Une page d'"**Organisation**" pour l'année afin d'avoir une vue d'ensemble et de planifier ton année.*
- 12 Pages de "**Suivi Mensuel**" claires et pratiques pour garder une trace de ton cheminement.*
- 2 Pages de "**Bilan Financier**"/Mois pour suivre tes revenus, tes dépenses et tes économies. Un espace simple pour t'aider à mieux gérer ton budget.*
- Chaque mois comporte cinq sections de "**Suivi Hebdomadaire**" accompagnées deux pages de "**Notes**" pour t'organiser à ton rythme. Un espace flexible pour tes idées, ta to-do list ou tes moments d'inspiration.*
- Ainsi que de petites Activités d'Introspection qui t'aideront à mieux te comprendre, à renforcer ta confiance et à nourrir ta créativité.*

Ces pages sont ton refuge intérieur, un lieu pour t'écouter, réfléchir et te redécouvrir.



S.O.M.M.A.I.R.E.

Chaque section de ce journal est une étape vers une version plus apaisée et épanouie de toi-même.

Mot de Bienvenue et mini mode d'Emploi.....P.4-5

Mon Avenir.....P.8

Rétroplanning pour l'année.....P.9

Mon Organisation Mensuelle.....P.9-10

Suivi Mensuel

Mois 1.....P.12

Mois 2.....P.31

Mois 3.....P.53

Mois 4.....P.72

Mois 5.....P.91

Mois 6.....P.112

Mois 7.....P.132

Mois 8.....P.151

Mois 9.....P.170

Mois 10.....P.189

Mois 11.....P.208

Mois 12.....P.229

Bilan Financier Mensuel.

.....P.13-14

.....P.32-33

.....P.54-55

.....P.73-74

.....P.92-93

.....P.113-114

.....P.133-134

.....P.152-153

.....P.171-172

.....P.190-191

.....P.209-210

.....P.230-231

À la fin de chaque mois, tu trouveras une page d'introspection, de réflexion ou de détente.

BONUS.....P.250





MON AVENIR



Mes Grandes Ambitions:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes 5 Grands Objectifs sur (ex: 2 ans) (Perso, Pro, Santé, Financiers):

1

2

3

4

5



Rétroplanning pour l'année



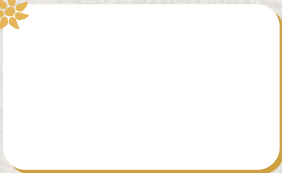
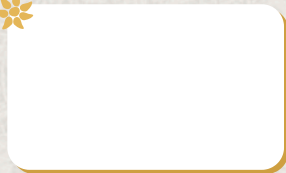
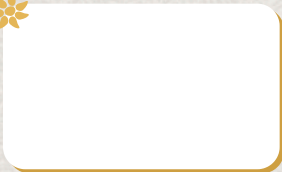
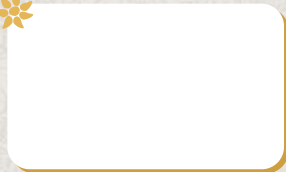
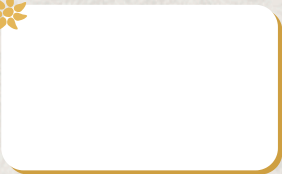
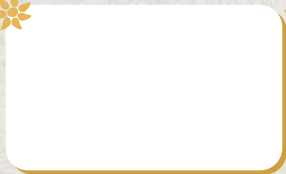
MOIS	OBJECTIFS	TERMINÉ
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>





MON ORGANISATION







On épuise une part précieuse de notre énergie à chercher l'approbation des autres.

On s'épuise à vouloir répondre à leurs attentes, même lorsqu'elles sont à l'opposé de nos valeurs.

On s'épuise à tenter de justifier nos choix, simplement parce qu'ils ne ressemblent pas aux leurs.

Et plus encore, on s'épuise à essayer d'entrer dans un moule qui ne nous correspond pas.

La vérité, c'est que ceux qui nous aiment vraiment doivent nous aimer pour ce que nous sommes, et non pour la façon dont nous nous adaptons à eux.





MOIS :

Mes Priorités:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Habitudes à cocher

<i>Semaine</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>





Finances

<i>Jour</i>	<i>Recettes</i>	<i>Dépenses</i>	<i>Économies</i>
<i>L</i>			
<i>M</i>			
<i>M</i>			
<i>J</i>			
<i>V</i>			
<i>S</i>			
<i>D</i>			
<i>L</i>			
<i>M</i>			
<i>M</i>			
<i>J</i>			
<i>V</i>			
<i>S</i>			
<i>D</i>			





<i>Jour</i>	<i>Recettes</i>	<i>Dépenses</i>	<i>Économies</i>
<i>L</i>			
<i>M</i>			
<i>M</i>			
<i>J</i>			
<i>V</i>			
<i>S</i>			
<i>D</i>			
<i>L</i>			
<i>M</i>			
<i>M</i>			
<i>J</i>			
<i>V</i>			
<i>S</i>			
<i>D</i>			





Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche





NOTES





NOTES



Introspection:



Imagine que tu puisses revivre un moment où tu t'es senti(e) pleinement toi-même.

Où étais-tu ? Avec qui ? Qu'est-ce qui t'a fait te sentir si vrai(e) ?