WITH YOUR JOURNAL

Du Chaos À La Stabilité

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

NATSU & CO

Remerciements:

Merci d'avoir choisi ce journal.

J'ai créé ces pages avec l'envie d'offrir un espace de liberté, d'organisation et d'expression personnelle.

J'espère qu'il vous accompagnera dans vos idées, vos projets, vos réflexions et vos moments de créativité.

Merci pour votre confiance et pour faire vivre ce carnet à travers vos mots, vos pensées et vos rêves.

Amélie/Natsu&Co

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.

SOMMAIRE

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
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐

Natsu&Co

MON ORGANISATION

Natsu&Co





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				
Semaine	1	2	3	4

Natsu&Co

Finances .....

Jour	Recettes	Dépenses	Économies
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			

Natsu&Co



Jour	Recettes	Dépenses	Économies
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			

Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

NOTES



NOTES



Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

NOTES

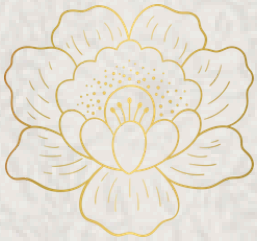


Natsu&Co

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) ?

MOIS :.....

Mes Priorités:

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

Habitudes à cocher				
	1	2	3	4

Natsu&Co

Finances .....

Jour	Recettes	Dépenses	Économies
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			

Natsu&Co



Jour	Recettes	Dépenses	Économies
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			

Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

NOTES



Natsu&Co

NOTES



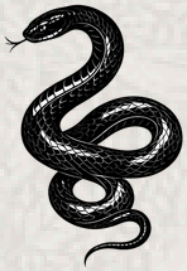
Natsu&Co

Introspection:

Parmi les animaux suivants, lequel reflète ton énergie intérieure du moment ?







Résultats du test d'introspection:



*Si tu as choisi le **Loup**, tu avances avec indépendance et intuition. Même quand tu doutes, tu écoutes cette petite voix intérieure qui te guide vers ce qui est vrai pour toi.*

Tu es loyal(e), protecteur(rice), et parfois un peu sauvage, tu préfères la solitude choisie aux faux liens.

Ton mot-clé : authenticité.

Ton énergie : suivre ton propre chemin, même dans la nuit.



*Si tu as choisi la **colombe**, ton âme est douce, lumineuse et tournée vers la paix. Tu cherches à apaiser, à comprendre, à aimer sans heurt.*

Tu es une présence réconfortante, celle qui apporte du calme autour d'elle. Mais attention: ne t'oublie pas en voulant sauver tout le monde.

Ton mot-clé : sérénité.

Ton énergie : t'offrir la paix que tu offres aux autre



*Si tu as choisi le **serpent,** tu es en pleine transformation.*

Comme une mue intérieure, tu laisses tomber ce qui ne te sert plus. Ton intuition est forte, presque mystique, tu ressens les énergies avant même de les comprendre.

Ton mot-clé : renaissance.

Ton énergie : te libérer pour renaître plus vrai(e) que jamais.

NOTES



Après le test d'Introspection:

NOTES



Après le test d'Introspection:

MOIS :.....

Mes Priorités:

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

Habitudes à compléter et à cocher				
	1	2	3	4

Natsu&Co

Finances .....

Jour	Recettes	Dépenses	Économies
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			

Natsu&Co



Jour	Recettes	Dépenses	Économies
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			

Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

NOTES



Natsu&Co
Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co
Natsu&Co



Cher(e) moi, voici ce que je veux que tu n'oublies jamais:

MOIS :.....

Mes Priorités:

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

Habitudes à cocher				
	1	2	3	4

Natsu&Co

Finances .....

Jour	Recettes	Dépenses	Économies
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			

Natsu&Co



Jour	Recettes	Dépenses	Économies
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			

Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Gratitudes:



Notes 20 choses qui t'ont rendu heureux(se) ce mois-ci (qu'elles soient petites ou grandes):

MOIS :.....

Mes Priorités:

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

Habitudes à cocher				
	1	2	3	4

Natsu&Co

Finances .....

Jour	Recettes	Dépenses	Économies
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			

Natsu&Co



Jour	Recettes	Dépenses	Économies
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			

Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Affirmations Positives:



- Je mérite l'amour, le respect et le bonheur.
- Je fais confiance à la vie et à son rythme.
- J'ai la force d'avancer pas à pas.
- Chaque jour, je grandis et j'apprends.
- Je suis déjà assez, tel(le) que je suis.

J'écris 3 Affirmations Positives qui me concernent:

Introspection:



Fleur d'Amaryllis= Fierté et Détermination

Quels gestes de gentillesse ou de générosité ai-je reçu des autres, et qui ont eu un impact sur moi ?

NOTES



Après le test d'introspection:

MOIS :.....

Mes Priorités:

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

Habitudes à cocher				
	1	2	3	4

Natsu&Co

Finances .....

Jour	Recettes	Dépenses	Économies
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			

Natsu&Co



Jour	Recettes	Dépenses	Économies
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			

Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Bilan du Mois de .....:



- Quelle a été ma plus grande victoire ce mois-ci ?

.....

.....

.....

- Quelle difficulté ai-je surmontée ?

.....

.....

.....

- Qu'ai-je appris sur moi ?

.....

.....

.....

- Quelle petite habitude a changé ma vie ?

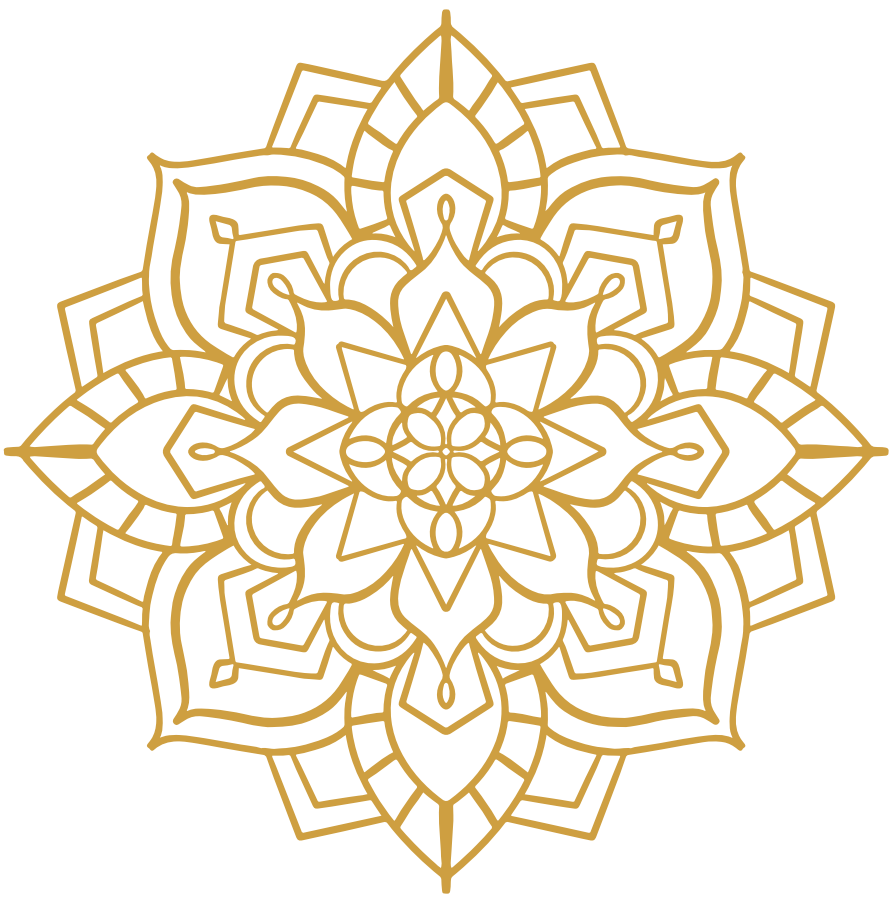
.....

.....

.....

INSTANT DÉTENTE

Aujourd'hui, je décide de m'aimer sans condition, de respecter mon corps, mes émotions, mon esprit et de m'offrir la tendresse que j'attends parfois des autres.



MOIS :.....

Mes Priorités:

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

Habitudes à cocher				
	1	2	3	4

Natsu&Co

Finances .....

Jour	Recettes	Dépenses	Économies
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			

Natsu&Co



Jour	Recettes	Dépenses	Économies
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			

Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Je crois en ma capacité à surmonter les obstacles, à me réinventer et à construire une vie qui me ressemble vraiment. Chaque petit pas que je fais est une victoire.



Persévérance

MOIS :.....

Mes Priorités:

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

Habitudes à cocher				
	1	2	3	4

Natsu&Co

Finances .....

Jour	Recettes	Dépenses	Économies
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			

Natsu&Co



Jour	Recettes	Dépenses	Économies
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			

Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



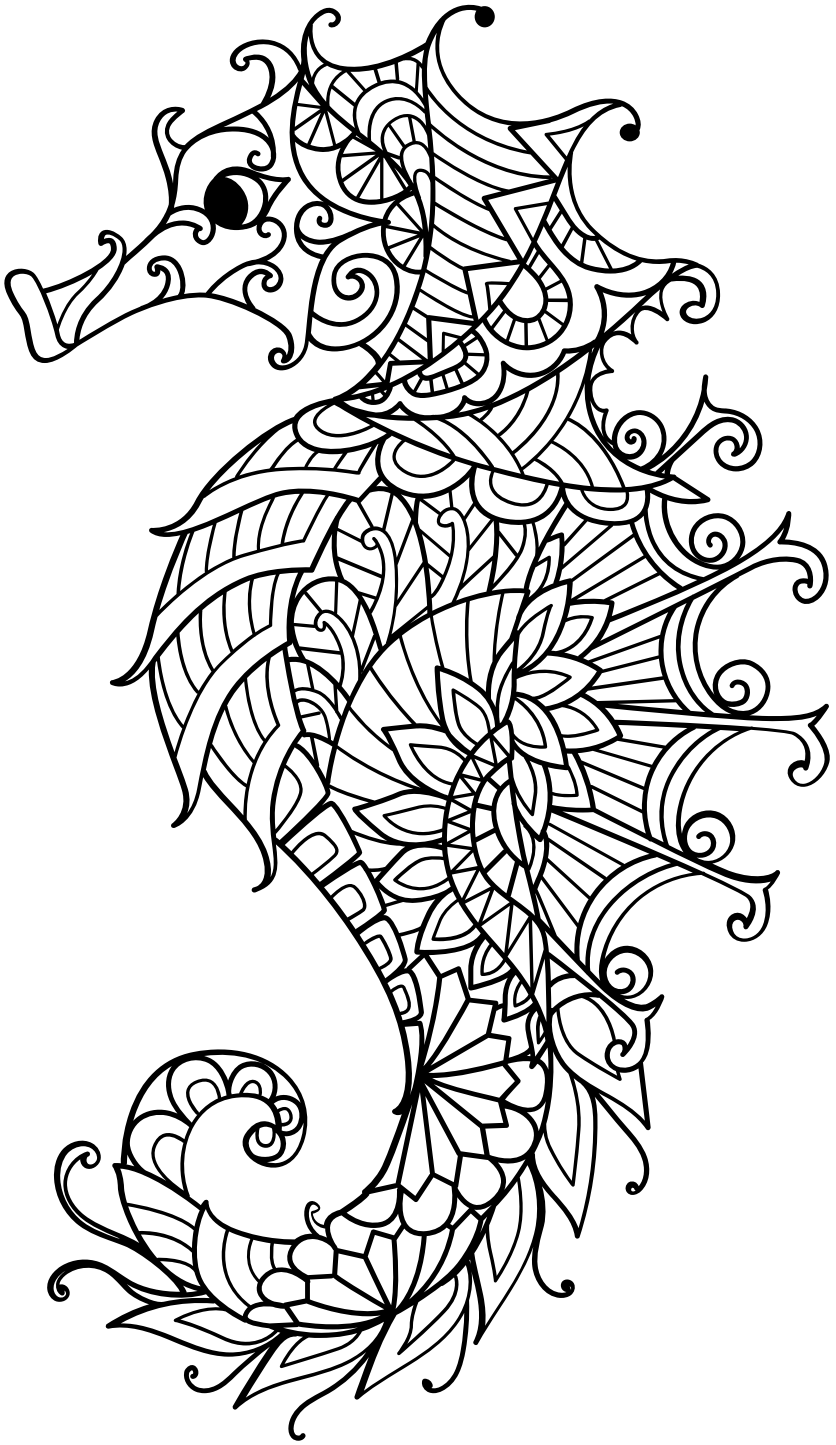
Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Mon passé ne définit pas mon avenir. Je choisis aujourd'hui d'écrire une nouvelle page de mon histoire, empreinte de gratitude et d'amour.



Élévation

MOIS :.....

Mes Priorités:

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

Habitudes à cocher				
	1	2	3	4

Natsu&Co

Finances .....

Jour	Recettes	Dépenses	Économies
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			

Natsu&Co



Jour	Recettes	Dépenses	Économies
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			

Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

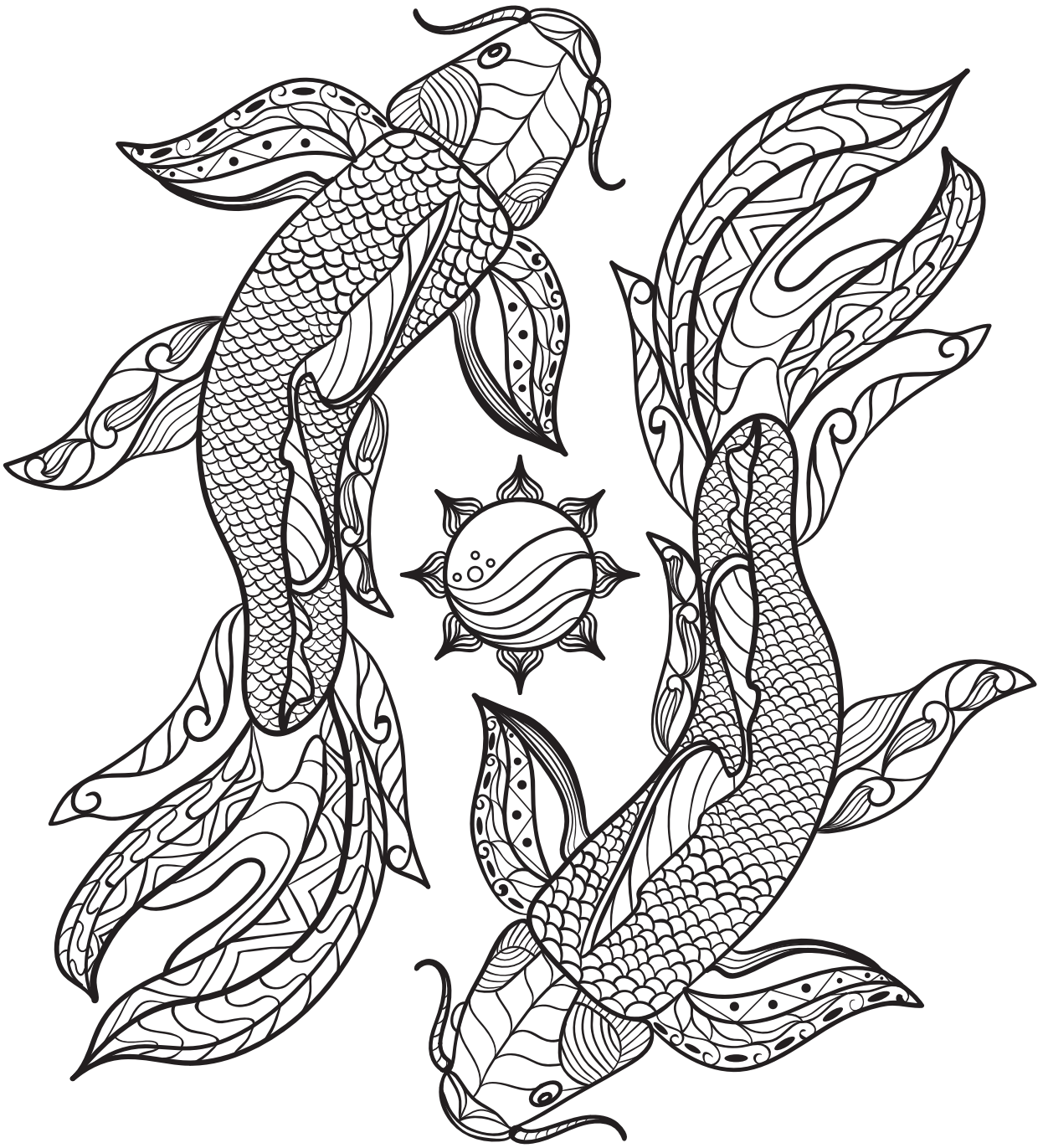
NOTES



Natsu&Co

Instant Détente

Je relâche mes peurs, je fais confiance à l'univers et je choisis de marcher avec courage vers ce qui nourrit mon âme.



Détermination

MOIS :.....

Mes Priorités:

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

Habitudes à cocher				
	1	2	3	4

Natsu&Co

Finances .....

Jour	Recettes	Dépenses	Économies
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			

Natsu&Co



Jour	Recettes	Dépenses	Économies
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			

Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Je m'autorise à briller, à réussir et à être heureux(se), sans m'excuser d'exister pleinement.



Libération

MOIS :.....

Mes Priorités:

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

Habitudes à cocher				
	1	2	3	4

Natsu&Co

Finances .....

Jour	Recettes	Dépenses	Économies
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			

Natsu&Co



Jour	Recettes	Dépenses	Économies
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			

Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Bilan de l'Année écroulée:

Mes 3 Plus Grandes Victoires:

Les moments qui m'ont marqués:

Ce que j'ai appris:

Ce que je choisis de laisser derrière moi:

NOTES



Bilan de l'année écroulée:

NOTES



Bilan de l'année écroulée:

Natsu&Co

MOIS :.....

Mes Priorités:

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

Habitudes à cocher				
	1	2	3	4

Natsu&Co

Finances .....

Jour	Recettes	Dépenses	Économies
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			

Natsu&Co



Jour	Recettes	Dépenses	Économies
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			

Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Suivi Hebdomadaire: Semaine du..... au .....



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

NOTES



Natsu&Co

Introspection:



Imagine que tu puisses revivre une seule journée de ton passé, sans rien changer.

Quelle journée choisirais-tu ? Pourquoi celle-là ?

NOTES



Introspection:

Natsu&Co

NOTES



Introspection:

Natsu&Co

BONUS

- Gratitudes annuelles 183
- Mes lectures et/ou films de l'année ..... .184
- Préparation à l'année suivante 185
- Introspection 186-191

Gratitudes Annuelle:

Je note toutes les raisons pour lesquelles j'ai ressenti de la gratitude cette année:

NOTES



Gratitudes::

Mes Lectures et/ou Films Inspirants de l'année: (Découverts ou A Venir):





NOTES



Films et Livres de l'année ou à venir:

NOTES



Films et Livres de l'année ou à venir:

Préparation à l'Année Suivante:

L'année qui s'ouvre est une promesse d'épanouissement et je décide d'y croire de tout mon cœur.

- *3 Objectifs Personnels pour l'année.....:*

- *3 Objectifs Professionnels:*

- *3 Objectifs Financiers:*

- *3 Intentions Bien-être/Santé:*

NOTES



Ambitions:

Natsu&Co

NOTES



Ambitions:

Natsu&Co

Introspection:



Quels problèmes dans le monde (la vie) me touchent particulièrement ? Et que puis-je faire à mon niveau ?

NOTES



Introspection:

Natsu&Co

NOTES



Introspection:

Natsu&Co

Introspection



Imagine que tu sois dans une pièce avec toutes les personnes que tu as rencontré de l'enfance à aujourd'hui.

Qui chercherais-tu a rencontrer en premier?

NOTES



Introspection:

Natsu&Co

NOTES



Introspection:

Natsu&Co

Introspection:



Imagine que ton reflet dans le miroir commence à te parler.

Quelle serait la première chose qu'il te reprocherait ?
Et la première qu'il admirerait ?

NOTES



Introspection:

Natsu&Co

NOTES



Introspection:

Natsu&Co

Introspection:



Quelles expériences ou quels lieux me font-ils me sentir le plus connecté·e au monde ?

NOTES



Introspection:

Natsu&Co

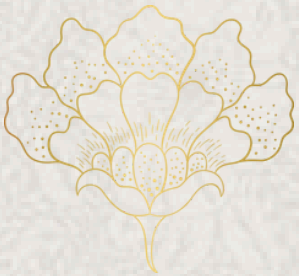
NOTES



Introspection:

Natsu&Co

Introspection:



Imagine que tu rencontres la personne que tu seras dans dix ans.

Que voudrais-tu lui demander ?

NOTES



Introspection:

Natsu&Co

NOTES



Introspection:

Natsu&Co

Introspection:



Que ferais-je si je n'avais pas peur d'échouer ?

NOTES



Introspection:

Natsu&Co

NOTES



Introspection:

Natsu&Co

Introspection:



Est-ce que tu serais satisfait(e) si l'année prochaine tu te retrouvais dans la situation dans laquelle tu es actuellement?
Si non, pourquoi et que pourrais-tu faire pour que celle-ci s'améliore?

NOTES



Introspection:

Natsu&Co

NOTES



Introspection:

Natsu&Co

Ce journal se termine ici, mais ton voyage continue. N'oublie jamais que chaque petit geste, chaque réflexion, chaque mot compte pour créer le quotidien que tu souhaites.:

Amélie/ Natsu & Co