

Mon Sadhana

Transformer la négativité 21 jours

Date de début :

Date de fin :

Couleur choisie :

Émotions négatives :

Émotions transformées :



Jour 1



Jour 8



Jour 15



Jour 2



Jour 9



Jour 16



Jour 3



Jour 10



Jour 17



Jour 4



Jour 11



Jour 18



Jour 5



Jour 12



Jour 19



Jour 6



Jour 13



Jour 20



Jour 7



Jour 14



Jour 21

Notes :

Mon Sadhana

Transformer la négativité 21 jours

Date de début :

Date de fin :

Couleur choisie :

Émotions négatives :

Émotions transformées :

☐ Jour 1

☐ Jour 8

☐ Jour 15

☐ Jour 2

☐ Jour 9

☐ Jour 16

☐ Jour 3

☐ Jour 10

☐ Jour 17

☐ Jour 4

☐ Jour 11

☐ Jour 18

☐ Jour 5

☐ Jour 12

☐ Jour 19

☐ Jour 6

☐ Jour 13

☐ Jour 20

☐ Jour 7

☐ Jour 14

☐ Jour 21

Notes :

Mon Sadhana

Transformer la négativité 21 jours

Date de début :

Date de fin :

Couleur choisie :

Émotions négatives :

Émotions transformées :

☐ Jour 1

☐ Jour 8

☐ Jour 15

☐ Jour 2

☐ Jour 9

☐ Jour 16

☐ Jour 3

☐ Jour 10

☐ Jour 17

☐ Jour 4

☐ Jour 11

☐ Jour 18

☐ Jour 5

☐ Jour 12

☐ Jour 19

☐ Jour 6

☐ Jour 13

☐ Jour 20

☐ Jour 7

☐ Jour 14

☐ Jour 21

Notes :
