

Mon Sadhana

Transformer la négativité 40 jours

Date de début :

Date de fin :

Couleur choisie :

Émotions négatives :

Émotions transformées :

- | | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| ☐ Jour 1 | ☐ Jour 11 | ☐ Jour 21 | ☐ Jour 31 |
| ☐ Jour 2 | ☐ Jour 12 | ☐ Jour 22 | ☐ Jour 32 |
| ☐ Jour 3 | ☐ Jour 13 | ☐ Jour 23 | ☐ Jour 33 |
| ☐ Jour 4 | ☐ Jour 14 | ☐ Jour 24 | ☐ Jour 34 |
| ☐ Jour 5 | ☐ Jour 15 | ☐ Jour 25 | ☐ Jour 35 |
| ☐ Jour 6 | ☐ Jour 16 | ☐ Jour 26 | ☐ Jour 36 |
| ☐ Jour 7 | ☐ Jour 17 | ☐ Jour 27 | ☐ Jour 37 |
| ☐ Jour 8 | ☐ Jour 18 | ☐ Jour 28 | ☐ Jour 38 |
| ☐ Jour 9 | ☐ Jour 19 | ☐ Jour 29 | ☐ Jour 39 |
| ☐ Jour 10 | ☐ Jour 20 | ☐ Jour 30 | ☐ Jour 40 |

Notes :

Mon Sadhana

Transformer la négativité 40 jours

Date de début :

Date de fin :

Couleur choisie :

Émotions négatives :

Émotions transformées :

- | | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| ☐ Jour 1 | ☐ Jour 11 | ☐ Jour 21 | ☐ Jour 31 |
| ☐ Jour 2 | ☐ Jour 12 | ☐ Jour 22 | ☐ Jour 32 |
| ☐ Jour 3 | ☐ Jour 13 | ☐ Jour 23 | ☐ Jour 33 |
| ☐ Jour 4 | ☐ Jour 14 | ☐ Jour 24 | ☐ Jour 34 |
| ☐ Jour 5 | ☐ Jour 15 | ☐ Jour 25 | ☐ Jour 35 |
| ☐ Jour 6 | ☐ Jour 16 | ☐ Jour 26 | ☐ Jour 36 |
| ☐ Jour 7 | ☐ Jour 17 | ☐ Jour 27 | ☐ Jour 37 |
| ☐ Jour 8 | ☐ Jour 18 | ☐ Jour 28 | ☐ Jour 38 |
| ☐ Jour 9 | ☐ Jour 19 | ☐ Jour 29 | ☐ Jour 39 |
| ☐ Jour 10 | ☐ Jour 20 | ☐ Jour 30 | ☐ Jour 40 |

Notes :

Mon Sadhana

Transformer la négativité 40 jours

Date de début :

Date de fin :

Couleur choisie :

Émotions négatives :

Émotions transformées :

- | | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| ☐ Jour 1 | ☐ Jour 11 | ☐ Jour 21 | ☐ Jour 31 |
| ☐ Jour 2 | ☐ Jour 12 | ☐ Jour 22 | ☐ Jour 32 |
| ☐ Jour 3 | ☐ Jour 13 | ☐ Jour 23 | ☐ Jour 33 |
| ☐ Jour 4 | ☐ Jour 14 | ☐ Jour 24 | ☐ Jour 34 |
| ☐ Jour 5 | ☐ Jour 15 | ☐ Jour 25 | ☐ Jour 35 |
| ☐ Jour 6 | ☐ Jour 16 | ☐ Jour 26 | ☐ Jour 36 |
| ☐ Jour 7 | ☐ Jour 17 | ☐ Jour 27 | ☐ Jour 37 |
| ☐ Jour 8 | ☐ Jour 18 | ☐ Jour 28 | ☐ Jour 38 |
| ☐ Jour 9 | ☐ Jour 19 | ☐ Jour 29 | ☐ Jour 39 |
| ☐ Jour 10 | ☐ Jour 20 | ☐ Jour 30 | ☐ Jour 40 |

Notes :