



Mon Journal  
Émotionnel



# BIENVENUE DANS TON ESPACE DE DOUCEUR



Ce journal n'est pas un outil de performance, mais une parenthèse pour ton âme. Pendant les 21 prochains jours, ce carnet sera ton refuge, un espace sacré où tu peux déposer tes pensées sans filtre et sans jugement.

# L'INTENTION DE CE VOYAGE



PENDANT 21 JOURS, NOUS  
ALLONS APPRENDRE À :  
RALENTIR LE BRUIT DU  
MONDE.

ÉCOUTER TES ÉMOTIONS SANS  
LES JUGER.

HONORER LA FEMME  
INCROYABLE QUE TU ES DÉJÀ.

TON ENGAGEMENT

ICI, LA PERFECTION N'EXISTE PAS. ÉCRIS AVEC TON COEUR, UN MOT À LA FOIS.

LE SANCTUAIRE EST LE TIEN.

OSE DÉPOSER CE QUI TE PÈSE POUR LAISSER DE LA PLACE À TA LUMIÈRE..



# Journal

*Emotionnel*

Date: \_\_\_\_\_

Le monde peut attendre. Ici, tes pensées sont à l'abri. Ne cherche pas à être parfaite, cherche simplement à être présente

AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANT(E) POUR

---

---

---

ÉCHO DE MON COEUR

QU'EST-CE QUI ME FAIT ME SENTIR EN SÉCURITÉ AUJOURD'HUI ?

---

---

CE QUE MON COEUR A BESOIN DE DIRE

---

---

---

Mantra du jour : ma paix est ma priorité 1



# Journal

*Emotionel*

Date: \_\_\_\_\_

Même si tu as l'impression de stagner, ton âme avance. Chaque petit pas vers le calme est une immense victoire. Sois fière de ta présence ici.

AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANT(E) POUR

---

---

---

ÉCHO DE MON COEUR

QUELLE PETITE ÉTINCELLE DE JOIE A TRAVERSÉ MA JOURNÉE ?

---

---

CE QUE MON COEUR A BESOIN DE DIRE

---

---

---

Mantra du jour : Je vais à mon rythme. 2



# Journal

*Emotionnel*

Date: \_\_\_\_\_

Le bruit du monde ne définit pas qui tu es. Tu es le calme sous la tempête, la lumière qui persiste malgré les nuages.

AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANT(E) POUR

---

---

---

ÉCHO DE MON COEUR

QUEL MOT DOUX AURAIS-JE AIMÉ ENTENDRE AUJOURD'HUI ?

---

---

CE QUE MON COEUR A BESOIN DE DIRE

---

---

---

Mantra du jour : Je lâche prise.



# Journal

*Emotionnel*

Date: \_\_\_\_\_

Accorde toi le droit de ne pas avoir toutes les réponses. La vie se dévoile doucement, une respiration à la fois.

AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANT(E) POUR

---

---

---

ÉCHO DE MON COEUR

QU'EST-CE QUI ME FAIT ME SENTIR VRAIMENT VIVANTE ET APAISÉE ?

---

---

CE QUE MON COEUR A BESOIN DE DIRE

---

---

---

Mantra du jour : Je suis bienveillante avec moi-même. 4



# Journal

*Emotionnel*

Date: \_\_\_\_\_

Ton énergie est un trésor. Tu as le droit de fermer les fenêtres pour protéger ton foyer intérieur.

AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANT(E) POUR

---

---

---

ÉCHO DE MON COEUR  
COMMENT PUIS-JE SIMPLIFIER MA JOURNÉE DE DEMAIN ?

---

---

CE QUE MON COEUR A BESOIN DE DIRE

---

---

---

Mantra du jour : J'écoute ma propre guidance.



# Journal

*Emotionnel*

Date: \_\_\_\_\_

Regarde le chemin parcouru. Tu as traversé tant de choses avec une grâce incroyable. Repose-toi sur cette force.

AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANT(E) POUR

---

---

---

ÉCHO DE MON COEUR  
POUR QUOI MON CORPS ME REMERCIE-T-IL CE SOIR ?

---

---

CE QUE MON COEUR A BESOIN DE DIRE

---

---

---

Mantra du jour : Le calme m'habite.



# Journal

*Emotionnel*

Date: \_\_\_\_\_

Une parenthèse s'achève. Autorise toi à ne rien prévoir, à juste être là, dans la gratitude d'exister.

AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANTE POUR

---

---

---

ÉCHO DE MON COEUR

QUEL EST LE PLUS BEAU MOMENT DE CALME DE MA SEMAINE ?

---

---

CE QUE MON COEUR A BESOIN DE DIRE

---

---

---

Mantra du jour : Je suis fière de mon chemin.



# Journal

*Emotionnel*

Date: \_\_\_\_\_

Le changement commence par une intention douce. Aujourd'hui, choisis simplement d'être ton amie la plus chère.

AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANTE POUR

---

---

---

ÉCHO DE MON COEUR

QUELLE HABITUDE ME FAIT DU BIEN ET MÉRITE PLUS DE PLACE ?

---

---

CE QUE MON COEUR A BESOIN DE DIRE

---

---

---

Mantra du jour : Je choisis la lumière.



# Journal

*Emotionnel*

Date: \_\_\_\_\_

Tu n'as pas à prouver ta valeur. Ta simple existence est un cadeau pour ceux qui croisent ton chemin.

AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANTE POUR

---

---

---

ÉCHO DE MON COEUR  
QUEL PETIT DÉTAIL A RENDU MA JOURNÉE PLUS BELLE ?

---

---

CE QUE MON COEUR A BESOIN DE DIRE

---

---

---

1. Mantra du jour : Je brille à ma façon.

2.



# Journal

*Emotionnel*

Date: \_\_\_\_\_

Laisse les vagues de tes émotions te traverser sans t'emporter. Tu es l'océan, vaste et profond.

AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANTE POUR

---

---

---

ÉCHO DE MON COEUR

QUELLE QUALITÉ UNIQUE JE PERÇOIS EN MOI AUJOURD'HUI ?

---

---

CE QUE MON COEUR A BESOIN DE DIRE

---

---

---

Mantra du jour : Je suis sereine.



# Journal

*Emotionnel*

Date: \_\_\_\_\_

Le repos n'est pas une récompense, c'est un besoin sacré. Éteins les lumières du monde et allume celle de ton cœur

AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANTE POUR

---

---

---

ÉCHO DE MON COEUR

SI JE N'AVAIS AUCUNE CONTRAINTE, QUE FERAIT MON COEUR MAINTENANT ?

---

---

CE QUE MON COEUR A BESOIN DE DIRE

---

---

---

Mantra du jour :Le repos est nécessaire.



# Journal

*Emotionnel*

Date: \_\_\_\_\_

Ta sensibilité est ta plus grande force. C'est elle qui te permet de voir la beauté là où les autres voient du vide.

AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANTE POUR

---

---

---

ÉCHO DE MON COEUR

POUR QUEL INSTANT DE VIE SUIS-JE RECONNAISSANTE ?

---

---

CE QUE MON COEUR A BESOIN DE DIRE

---

---

---

Mantra du jour : Mon intérieur est protégé



# Journal

*Emotionnel*

Date: \_\_\_\_\_

Sois patiente avec ta propre floraison. Tout arrive exactement au moment où cela doit être.

AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANTE POUR

---

---

---

ÉCHO DE MON COEUR

DE QUOI AI-JE BESOIN POUR ME SENTIR PLEINEMENT SOUTENUE ?

---

---

CE QUE MON COEUR A BESOIN DE DIRE

---

---

---

Mantra du jour : Je remercie la vie.



# Journal

*Emotionnel*

Date: \_\_\_\_\_

Tu es un refuge pour les autres, mais n'oublie pas d'être ton propre refuge d'abord.

AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANTE POUR

---

---

---

ÉCHO DE MON COEUR

COMMENT PUIS-JE ME DONNER PLUS D'AMOUR DEMAIN ?

---

---

CE QUE MON COEUR A BESOIN DE DIRE

---

---

---

Mantra du jour : Tout s'aligne pour mon bien.



# Journal

*Emotionnel*

Date: \_\_\_\_\_

Chaque matin est une promesse. Une promesse que tu peux recommencer, sans le poids d'hier.

AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANTE POUR

---

---

---

ÉCHO DE MON COEUR

QUELLE INTENTION DOUCE JE POSE POUR CETTE NOUVELLE SEMAINE ?

---

---

CE QUE MON COEUR A BESOIN DE DIRE

---

---

---

Mantra du jour : Chaque chose en son temps.



# Journal

*Emotionnel*

Date: \_\_\_\_\_

Tu es assez. Juste comme tu es, dans tes doutes et tes espoirs. Tu n'as rien à ajouter pour être aimable

AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANTE POUR

---

---

---

ÉCHO DE MON COEUR

QU'EST-CE QUI ME REND VRAIMENT AUTHENTIQUE ?

---

---

CE QUE MON COEUR A BESOIN DE DIRE

---

---

---

Mantra du jour : Je sème la paix.



# Journal

*Emotionnel*

Date: \_\_\_\_\_

Le silence est un langage. Écoute ce qu'il a à te dire, il contient souvent les réponses que tu cherches.

AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANTE POUR

---

---

---

ÉCHO DE MON COEUR

QUEL MESSAGE MON SILENCE INTÉRIEUR ME DÉLIVRE-T-IL?

---

---

CE QUE MON COEUR A BESOIN DE DIRE

---

---

---

Mantra du jour : Je garde confiance.



# Journal

*Emotionnel*

Date: \_\_\_\_\_

Prends soin de tes pensées comme tu prendrais  
soin d'un petit enfant. Avec tendresse et patience.

AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANTE POUR

---

---

---

ÉCHO DE MON COEUR

QUELLE PENSÉE AI-JE ENVIE DE TRANSFORMER EN DOUCEUR ?

---

---

CE QUE MON COEUR A BESOIN DE DIRE

---

---

---

Mantra du jour : Je suis en harmonie.



# Journal

*Emotionnel*

Date: \_\_\_\_\_

Laisse la vie t'étonner. Parfois, les plus belles choses arrivent quand on cesse de vouloir tout contrôler.

AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANTE POUR

---

---

---

ÉCHO DE MON COEUR

DANS QUEL DOMAINE DE MA VIE PUIS-JE LÂCHER PRISE AUJOURD'HUI ?

---

---

CE QUE MON COEUR A BESOIN DE DIRE

---

---

---

Mantra du jour : Je savoure le présent.



# Journal

*Emotionnel*

Date: \_\_\_\_\_

Ta paix est un acte de résistance. En restant sereine, tu aides le monde à s'apaiser aussi.

AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANTE POUR

---

---

---

ÉCHO DE MON COEUR

DE QUOI SUIS-JE LA PLUS FIÈRE DANS MON ÉVOLUTION RÉCENTE ?

---

---

CE QUE MON COEUR A BESOIN DE DIRE

---

---

---

Mantra du jour : Je suis moi-même.



# Journal

*Emotionnel*

Date: \_\_\_\_\_

C'est le début d'un nouveau chapitre. Emporte ce calme avec toi, il fait désormais partie de tes racines.

AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANTE POUR

---

---

---

ÉCHO DE MON COEUR

QUELLE PROMESSE DE BIENVEILLANCE JE ME FAIS POUR L'AVENIR ?

---

---

CE QUE MON COEUR A BESOIN DE DIRE

---

---

---

Mantra du jour : Je suis mon propre refuge.

Bravo pour ce chemin parcouru ✨



*Ces 21 jours n'étaient pas une course, mais une éclosion douce. Prends un instant pour regarder le chemin parcouru : chaque mot déposé ici est une preuve d'amour envers toi-même.*



Ton bilan de lumière  
Ce que j'ai découvert sur moi :

-----  
-----

La pensée que je souhaite garder précieusement :

-----

Mon nouvel engagement envers ma propre douceur :

-----

Merci du fond du cœur pour ta confiance et pour ce bout de chemin partagé. Que ce journal soit le doux point de départ d'une relation plus sereine avec toi-même.  
Sarah.