



CELLE — QUI — SE CHOISIT



4 MOIS POUR SORTIR DU MODE SURVIE
ET REDEVENIR LA FEMME QUE TU RESPECTES



PAR
AISSATOU TAL





"TE CHOISIR N'EST PAS DE L'ÉGOÏSME. C'EST LE
DÉBUT DE TOUT."





Mentions de Propriété Intellectuelle et de Confidentialité

Ce document ainsi que l'ensemble du programme ©**Rconnection à l'Énergie Féminine** sont la propriété exclusive de **Aissatou Tal**.

Tous les contenus — textes, exercices, concepts, outils et ressources partagés dans ce cadre — sont protégés par les dispositions des **articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle français**.

Toute reproduction, représentation, modification, diffusion ou exploitation, partielle ou totale, du contenu sans l'autorisation écrite et préalable de l'auteur est strictement interdite et constitue une contrefaçon **sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle**.

Ce contenu est exclusivement réservé à un usage personnel et privé. Il ne peut être transmis, partagé, copié, ou utilisé à des fins commerciales ou pédagogiques sans autorisation écrite de Aissatou Tal.

“ Se connaître, c'est libérer la puissance qui
sommeille en toi car la vraie force réside dans la
compréhension de qui tu es et l'acceptation de
ton être authentique.”



COMMENT UTILISER CE JOURNAL

Bienvenue dans Celle qui se choisit, une pratique guidée pour sortir du mode survie et revenir à soi.

Ce journal est un espace qui t'appartient entièrement. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de l'utiliser. Pas de performance. Pas de jugement. Juste toi, honnêtement, face à toi-même.

Il a été conçu pour t'accompagner sur quatre mois de transformation progressive, du retour à soi jusqu'à l'incarnation de ta puissance.

CE QUE TU TROUVERAS À L'INTÉRIEUR

1. Une progression mensuelle et hebdomadaire

Chaque mois a un thème central qui guide tes réflexions et ta transformation. Les quatre mois sont construits dans un ordre précis : chaque étape prépare la suivante. Tu ne peux pas vraiment te choisir si tu ne t'es pas d'abord reconnectée à toi-même. Tu ne peux pas incarner ta puissance si tu n'as pas d'abord libéré ce que tu portais.

Chaque semaine approfondit un aspect spécifique du thème du mois, avec des prompts quotidiens qui t'invitent à explorer, ressentir et avancer.

2. Des prompts quotidiens en profondeur

Chaque jour, deux questions te sont posées. La première t'invite à regarder. La seconde t'invite à aller plus loin, là où c'est parfois inconfortable, là où se trouve la vraie transformation.

Une action concrète t'est également proposée chaque jour. Courte, simple, réalisable. Parce que la transformation ne vit pas seulement dans les mots, elle vit dans ce que tu fais, même en petit.

La progression est volontairement graduelle. On commence par observer, puis ressentir, puis choisir, puis incarner. Chaque semaine est une marche de plus.

3. Des bilans hebdomadaires et mensuels

À la fin de chaque semaine, un espace de bilan te permet de prendre du recul sur ce que tu as traversé, remarqué, compris. À la fin de chaque mois, un bilan plus profond marque la transition vers l'étape suivante.

Ces moments de pause sont aussi importants que les prompts eux-mêmes. Ne les saute pas.



COMMENT L'UTILISER

Il n'y a pas de règle rigide. Mais voici ce qui fonctionne.

Prends un moment calme, idéalement le matin ou le soir, loin des distractions. Lis les questions lentement. Laisse-les résonner avant d'écrire. Écris sans te corriger, sans te censurer. Ce journal ne sera lu que par toi. Fais l'action du jour, même imparfaitement. C'est le mouvement qui compte, pas la perfection.

Si tu rates un jour, tu reprends le lendemain. Sans culpabilité. Sans te juger. C'est ça aussi, se choisir.

UNE RECOMMANDATION AVANT DE COMMENCER

Ce rituel contient des espaces lignés pour écrire tes réponses. Mais si tu te sens à l'étroit ou que tu as besoin de plus de place pour aller au fond de ta pensée, je te recommande d'avoir un agenda ou un carnet dédié à cette pratique.

Un espace qui t'appartient entièrement, où tu peux écrire sans te limiter et sans te censurer.

Ce rituel est le guide. Ton carnet est l'espace. Les deux ensemble forment ta pratique complète.



LES 4 MOIS DE TRANSFORMATION

Mois 1 : Revenir à soi

Ce premier mois est une invitation à ralentir et à reprendre contact avec toi-même. À travers des réflexions guidées, tu vas observer ton rythme, tes émotions et tes schémas automatiques, sans pression, sans jugement. On ne répare rien ici. On reprend contact.

Mois 2 : Accueillir et libérer

Ce deuxième mois est un espace de dépôt. Tu vas explorer ce que tu portes encore, les émotions non exprimées, les blessures non nommées, les douleurs que tu as appris à contourner. Semaine après semaine, tu apprendras à accueillir ce qui est là, à lui donner une voix, et à relâcher progressivement ce qui ne t'appartient plus.

Mois 3 : Se choisir

Ce troisième mois marque un tournant. Tu vas reconnecter à tes besoins réels, explorer tes désirs sans filtre, clarifier ce qui est non négociable pour toi et poser des limites qui te respectent. Ce mois, tu arrêtes de t'adapter à tout. Tu apprends à te positionner.

Mois 4 : Incarner sa puissance

Ce quatrième mois n'est pas une fin, c'est un commencement. Tu vas clarifier ta vision, dépasser ce qui te bloque encore et passer à l'action, non pas par peur ou par devoir, mais parce que tu te choisis. Tu n'attends plus d'être prête. Tu deviens celle qui avance.



POURQUOI CE JOURNAL FONCTIONNE

1. Une progression graduelle et intentionnelle

Ce journal a été construit pour que chaque semaine s'appuie sur la précédente. Tu n'es pas jetée dans le grand bain dès le premier jour. La transformation se construit doucement, en profondeur, à un rythme qui te permet d'intégrer vraiment ce que tu traverses. Pas d'overwhelm. Juste une marche après l'autre.

2. Une structure quotidienne avec de la liberté

Les prompts quotidiens sont là pour te guider, pas pour te contraindre. Tu peux avancer à ton rythme, passer plus de temps sur ce qui résonne, revenir sur une question quelques jours plus tard. Ce journal est fait pour s'adapter à toi, pas l'inverse. Il peut t'accompagner aussi longtemps que tu en as besoin.

3. Une transformation complète et incarnée

Ce journal ne travaille pas que sur tes pensées. Il t'invite à ressentir, à agir, à te repositionner dans ta vie réelle. Chaque jour est une opportunité concrète de mieux te comprendre, de libérer ce qui pèse, de te choisir davantage. Tu ne lis pas sur la transformation. Tu la vis.

4. Une responsabilité envers toi-même

Les bilans hebdomadaires et mensuels sont là pour que tu restes ancrée dans ta progression. Ils te permettent de mesurer le chemin parcouru, d'ajuster si nécessaire, et de célébrer ce qui a changé en toi. Pas pour te noter. Pour te voir avancer.







MOIS 1 : Sortir du pilotage automatique

Ce premier mois est une pause. Pas un programme, pas une performance une invitation à ralentir et à reprendre contact avec toi-même.

Tu as peut-être passé des mois, des années, à fonctionner en mode automatique : répondre aux attentes, gérer, tenir.

Ce mois est fait pour que tu commences enfin à voir clair. À travers des réflexions guidées, tu vas observer ton rythme, tes émotions, tes schémas sans pression, sans jugement. On ne répare rien ici. On reprend contact.



"TU NE PEUX PAS ENTENDRE TA VIE SI TU NE
T'ARRÊTES JAMAIS ASSEZ LONGTEMPS POUR
L'ÉCOUTER."



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



TES PENSÉES

QUAND TU PENSES À TA VIE ACTUELLE, QUEL EST LE PREMIER MOT QUI TE VIENT ? POURQUOI ? QU'EST-CE QUE TU FAIS SEMBLANT D'ALLER BIEN ALORS QUE ÇA NE VA PAS ?

ACTION : PRENDS 10 MINUTES SANS TÉLÉPHONE AUJOURD'HUI, JUSTE AVEC TOI-MÊME.



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



TES PENSÉES

À QUELLE VITESSE VIS-TU TA VIE EN CE MOMENT ? EST-CE QUE CE RYTHME TE CONVIENT VRAIMENT ? OÙ ES-TU EN TRAIN DE COURIR ET POUR QUI ?

ACTION : RALENTIS VOLONTAIREMENT UN MOMENT AUJOURD'HUI (MARCHE LENTE, REPAS EN PLEINE CONSCIENCE).



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



T E S P E N S É E S

QUELLES ÉMOTIONS RESENS-TU LE PLUS SOUVENT EN CE MOMENT ?

CELA PEUT ÊTRE :

- DE L'ANXIÉTÉ
- DE LA FATIGUE
- DE LA COLÈRE
- DE LA TRISTESSE
- DE LA FRUSTRATION
- DE LA PEUR
- DE LA SOLITUDE
- UN SENTIMENT DE VIDE
- OU MÊME UNE IMPRESSION DE NE RIEN
RESSENTIR DU TOUT



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR

LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI

COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR

LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI

COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



T E S P E N S É E S

QUELLES PENSÉES TOURNENT EN BOUCLE DANS TA TÊTE ? SONT-ELLES
VRAIMENT VRAIES, OU JUSTE FAMILIÈRES ?

ACTION :

CHOISIS UNE PENSÉE NÉGATIVE OU LIMITANTE QUE TU AS SOUVENT
AUJOURD'HUI. PUIS DEMANDE-TOI :

“EST-CE UN FAIT... OU UNE PEUR QUE J'AI RÉPÉTÉE TELLEMENT SOUVENT
QU'ELLE SEMBLE VRAIE ?”



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



T E S P E N S É E S

QUAND TE SENS-TU PLEINEMENT TOI-MÊME ? POURQUOI CE N'EST PAS TON ÉTAT PAR DÉFAUT ?

ACTION : RECRÉE UN DE CES MOMENTS AUJOURD'HUI.



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR

LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI

COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



T E S P E N S É E S

QUAND AS-TU RESENTI UNE ÉMOTION FORTE RÉCEMMENT ? L'AS-TU VÉCUE
PLEINEMENT, OU ÉVITÉE ?

ACTION : AUTORISE-TOI À RESENTIR SANS DISTRACTION.



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



TES PENSÉES

QU'EST-CE QUI TE NOURRIT VRAIMENT ? POURQUOI N'EN FAIS-TU PAS UNE
PRIORITÉ ?

ACTION : FAIS-LE AUJOURD'HUI.



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



TES PENSÉES

QUAND TU PENSES À TA VIE ACTUELLE, QUEL EST LE PREMIER MOT QUI TE VIENT ? POURQUOI ? OU'EST-CE QUE TU FAIS SEMBLANT D'ALLER BIEN ALORS QUE ÇA NE VA PAS ?

ACTION : PRENDS 10 MINUTES SANS TÉLÉPHONE AUJOURD'HUI, JUSTE AVEC TOI-MÊME.



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



TES PENSÉES

QU'EST-CE QUI TE FAIT TE SENTIR VIVANTE ? POURQUOI L'AS-TU MIS DE CÔTÉ ?

ACTION : RECONNECTE-TOI À ÇA AUJOURD'HUI.



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE





Fin du mois Reflection

COMMENT ME SUIS-JE SENTIE CE MOIS ?

- _____
- _____
- _____

MON TOP 3 ACCOMPLISSEMENTS

- _____
- _____
- _____

QU'EST-CE QUI A CHANGÉ, VRAIMENT ?

- _____
- _____
- _____
- _____

*You got
this!*



MOIS 2 : Accueillir et libérer sortir de l'accumulation émotionnelle

Ce deuxième mois est un espace de dépôt. Maintenant que tu commences à voir, tu peux commencer à ressentir vraiment.

Tu vas explorer ce que tu portes encore : les émotions non exprimées, les blessures non nommées, les douleurs que tu as apprises à contourner.

Semaine après semaine, tu vas apprendre à accueillir ce qui est là, à lui donner une voix, et à relâcher progressivement ce qui ne t'appartient plus. On ne force rien. On libère en douceur.



"CE QUE TU REFUSES DE RESSENTIR CONTINUE DE
TE GOUVERNER EN SILENCE."



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



TES PENSÉES

QU'EST-CE QUE LA LIBERTÉ ÉMOTIONNELLE SIGNIFIE POUR TOI ? QU'EST-CE QUE TU CONTRÔLES ENCORE AU LIEU DE RESSENTIR ?

ACTION : OBSERVE UNE ÉMOTION AUJOURD'HUI SANS CHERCHER À LA CORRIGER.



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



T E S P E N S É E S

QUELLES ÉMOTIONS TE SEMBENT INTERDITES OU HONTEUSES ? QUI T'A APPRIS À LES REJETER ?

ACTION : NOMME UNE ÉMOTION À VOIX HAUTE AUJOURD'HUI.



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



T E S P E N S É E S

COMMENT TE JUGES-TU QUAND TU RESENS QUELQUE CHOSE D'INTENSE ?
TE PARLERAIS-TU AINSI À QUELQU'UN QUE TU AIMES ?

ACTION : REFORMULE UNE PENSÉE DURE AVEC DOUCEUR.



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



T E S P E N S É E S

QUE SE PASSERAIT-IL SI TU RESSENTAIS PLEINEMENT CE QUE TU ÉVITES ?
QU'EST-CE QUE TU CRAINS VRAIMENT ?

ACTION : ÉCRIS SANS FILTRE PENDANT DIX MINUTES.



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



T E S P E N S É E S

QU'EST-CE QUE TU REFUSES ENCORE DE LÂCHER ? QU'EST-CE QUE ÇA TE
COÛTE DE LE GARDER ?

ACTION : ÉCRIS "JE SUIS PRÊTE À..."



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



TES PENSÉES

QU'AS-TU BESOIN D'EXPRIMER QUE TU RETIENS DEPUIS TROP LONGTEMPS ? QU'EST-CE QUE TU CRAINS S'IL TU LE DIS VRAIMENT ?

ACTION : ÉCRIS UNE VÉRITÉ BRUTE SANS FILTRE PENDANT DIX MINUTES.



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



T E S P E N S É E S

À QUI AS-TU DES CHOSES À DIRE QUE TU N'AS JAMAIS EXPRIMÉES ?
QU'AURAIS-TU VOULU DIRE À CE MOMENT-LÀ ?

ACTION : ÉCRIS UNE LETTRE QUE TU N'ENVERRAS PAS, EN ÉTANT
TOTALEMENT HONNÊTE.



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR

LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI

COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



T E S P E N S É E S

QU'EST-CE QUI T'AIDE VRAIMENT À LIBÉRER TES ÉMOTIONS, ET NON À LES
FUIR ? QU'EST-CE QUE TU FAIS AU CONTRAIRE POUR LES ÉVITER ?

ACTION : CHOISIS UNE PRATIQUE DE LIBÉRATION (ÉCRITURE, MOUVEMENT,
PLEURER, PARLER). PRENDS QUELQUES JOURS POUR TROUVER CE QUI TE
CONVIENT.



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



TES PENSÉES

QU'AS-TU RESENTI EN T'AUTORISANT À EXPRIMER ? QU'EST-CE QUI EST PLUS LÉGER EN TOI AUJOURD'HUI ?



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



T E S P E N S É E S

QUELLE VERSION DE TOI ES-TU PRÊTE À LAISSER DERRIÈRE CELLE QUI
ACCEPTÉ TOUT, QUI ATTEND, QUI SUBIT ? QU'EST-CE QUE ÇA TE COÛTE DE
RESTER CETTE VERSION ?

ACTION : ÉCRIS "JE NE SUIS PLUS..." SUIVI DE TA NOUVELLE IDENTITÉ.



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR

LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI

COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



T E S P E N S É E S

QUI AS-TU BESOIN DE PARDONNER POUR TE LIBÉRER PAS POUR EUX, POUR TOI ? QU'EST-CE QUE TU RÉCUPÈRES EN LÂCHANT ÇA ?

ACTION : ÉCRIS "JE CHOISIS DE ME LIBÉRER DE..."



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR

LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI

COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



T E S P E N S É E S

QU'EST-CE QUE TU REFUSES ENCORE DE TE PARDONNER ? SI UNE AMIE
ÉTAIT À TA PLACE, QUE LUI DIRAIS-TU ?

ACTION : ÉCRIS-TOI UNE LETTRE DE COMPASSION.



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR

LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI

COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



T E S P E N S É E S

QUELLES AFFIRMATIONS SOUTIENNENT RÉELLEMENT TA GUÉRISON ?
LESQUELLES SONNENT ENCORE FAUSSES POUR TOI AUJOURD'HUI ?

ACTION : ÉCRIS TROIS AFFIRMATIONS QUE TU PEUX VRAIMENT CROIRE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE





Fin du mois Reflection

COMMENT ME SUIS-JE SENTIE CE MOIS ?

- _____
- _____
- _____

MON TOP 3 ACCOMPLISSEMENTS

- _____
- _____
- _____

QU'EST-CE QUI A CHANGÉ, VRAIMENT ?

- _____
- _____
- _____
- _____

*You got
this!*



MOIS 3 : Se choisir Sortir du mode "je m'oublie"

Ce troisième mois marque un tournant. L'espace intérieur que tu as créé ces deux derniers mois te permet maintenant de te rencontrer autrement plus honnêtement, plus tendrement.

Tu vas reconnecter à tes besoins réels, explorer tes désirs sans filtre, clarifier ce qui est non négociable pour toi et commencer à poser des limites qui te respectent. Ce mois, tu arrêtes de t'adapter à tout. Tu apprends à te positionner.



"TE CHOISIR N'EST PAS DE L'ÉGOÏSME. C'EST LE
DÉBUT DE TOUT."



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



TES PENSÉES

QUE SIGNIFIE VRAIMENT PRENDRE SOIN DE TOI DANS TA VIE ACTUELLE, PAS EN THÉORIE ? OÙ TE NÉGLIGES-TU ENCORE AUJOURD'HUI ?

ACTION : FAIS UNE CHOSE POUR TOI SANS LA JUSTIFIER.



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



TES PENSÉES

COMMENT PRIORISES-TU TES BESOINS AU QUOTIDIEN ? QUI PASSES-TU AVANT TOI, ET POURQUOI ?

ACTION : DIS NON À QUELQUE CHOSE QUI TE PÈSE.



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



T E S P E N S É E S

QUELLES HABITUDES TE FONT TE SENTIR AIMÉE PAR TOI-MÊME ? LES PRATIQUES-TU VRAIMENT, OU SEULEMENT QUAND ÇA VA MAL ?

ACTION : METS EN PLACE UN RITUEL SIMPLE.



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



T E S P E N S É E S

EN QUOI T'ES-TU CHOISIE CETTE SEMAINE ? QU'EST-CE QUE ÇA A CHANGÉ
DANS TON ÉNERGIE ?



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



T E S P E N S É E S

QUELS DÉSIRS AS-TU ABANDONNÉS POUR ÊTRE ACCEPTÉE OU AIMÉE ? EST-CE QUE ÇA VALAIT LE COUP ?

ACTION : RECONNECTE-TOI À UN DÉSIR AUJOURD'HUI.



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR

LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI

COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



T E S P E N S É E S

DANS TES RELATIONS, CHERCHES-TU DE L'AMOUR OU DE LA VALIDATION ?
COMMENT ÇA INFLUENCE TES CHOIX ?

ACTION : OBSERVE UN COMPORTEMENT AUJOURD'HUI.



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



T E S P E N S É E S

EST-CE QUE CERTAINS DE TES OBJECTIFS OU DÉSIRS VIENNENT RÉELLEMENT DE TOI... OU DE CE QUE L'ON T'A APPRIS À VOULOIR ?

ACTION : FAIS UN CHOIX ALIGNÉ AUJOURD'HUI.



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR

LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI

COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



TES PENSÉES

QU'AS-TU REDÉCOUVERT SUR TOI ET TES DÉSIRS CETTE SEMAINE ?
QU'EST-CE QUE TU PERMETS MAINTENANT QUE TU T'INTERDISAIS AVANT ?



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



T E S P E N S É E S

QUELLES SONT TES VALEURS FONDAMENTALES ? LES RESPECTES-TU
VRAIMENT DANS TES CHOIX QUOTIDIENS ?

ACTION : FAIS UN CHOIX ALIGNÉ AVEC TES VALEURS AUJOURD'HUI.



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR

LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI

COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR

LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI

COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR

LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI

COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR

LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI

COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR

LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI

COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE





Fin du mois Reflection

COMMENT ME SUIS-JE SENTIE CE MOIS ?

- _____
- _____
- _____

EN QUOI TE CHOISIS-TU DAVANTAGE AUJOURD'HUI QU'AU DÉBUT DE CE MOIS ? QU'EST-CE QUI A CHANGÉ DANS TA FAÇON DE TE TRAITER ?

- _____
- _____
- _____

QU'EST-CE QUI A CHANGÉ, VRAIMENT ?

- _____
- _____
- _____
- _____

*You got
this!*



MOIS 4 : Incarner sa puissance

Ce quatrième mois n'est pas une fin c'est un commencement. Tu n'es plus la même femme qu'au premier jour de ce journal.

Tu es plus claire, plus ancrée, plus connectée à ce que tu veux vraiment. Ce mois, tu vas clarifier ta vision, dépasser ce qui te bloque encore, passer à l'action non pas par peur ou par devoir, mais parce que tu te choisis.

Tu n'attends plus d'être prête. Tu deviens celle qui avance.



"TE CHOISIR N'EST PAS DE L'ÉGOÏSME. C'EST LE
DÉBUT DE TOUT."



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR

LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI

COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR

LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI

COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR

LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI

COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR

LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI

COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE



Daily check in

DATE _____

AUJOURD'HUI J'AI DE LA GRATITUDE POUR



LA MEILLEURE CHOSE QUI M'EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI.

MON AFFIRMATION DU JOUR

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI



COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI



UNE CHOSE QUI M'A APPORTÉ DE LA JOIE.

CE DONT JE SOUHAITE ME RAPPELER DE CETTE JOURNÉE.

NOTE DE MA JOURNÉE





Fin du mois Reflection

COMMENT ME SUIS-JE SENTIE CE MOIS ?

- _____
- _____
- _____

QUI ES-TU AUJOURD'HUI, COMPARÉE À CELLE QUI A OUVERT CE JOURNAL IL Y A QUATRE MOIS ? QU'EST-CE QUI A CHANGÉ DANS TA FAÇON DE TE VOIR, DE TE TRAITER, DE CHOISIR ? QU'EST-CE QUE TU EMPORTES AVEC TOI À PARTIR D'ICI ?



*You got
this!*

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____





JE T'ACCOMPAGNE À TE RECONNECTER À TON ENERGIE FÉMININE

Tu as fait le plus courageux : te regarder en face.
Maintenant, construisons ensemble la vie qui va avec.

Dans **mon accompagnement sur mesure** tu vas ancrer cette paix dans ton quotidien, retrouver ton magnétisme naturel et incarner pleinement la femme que tu deviens.

Je t'invite à réserver ton **appel découverte gratuit de 30 minutes** pour voir si tu es éligible à mon accompagnement.

RESERVE TON APPEL GRATUIT AVEC MOI

