

Journal d'abondance - 30 jours

Ce journal comprend un rituel matinal et un rituel du soir. Les deux sont faciles, courts et amusants. En complétant ton journal chaque jour, tu élèveras constamment ta vibration et tu l'aligneras avec tes désirs, ce qui facilitera leur manifestation.

Ce journal t'aidera à rester sur la bonne voie avec un état d'esprit d'abondance.

Intention :

L'intention est une force invisible d'énergie. Définir ton intention est un acte d'engagement. Lorsque tu fixes une intention, tu puises dans un champ d'information et ton intelligence, ta créativité et ton imagination sont amplifiées par cette interaction, ce qui te permet de créer et de manifester bien plus facilement.

Quelle est ton intention pour aujourd'hui ? Il peut s'agir d'une action, d'un sentiment ou d'une expérience.

Quel que soit ton choix, assure-toi de le **RESSENTIR** dans chaque cellule de ton être.

Exemples :

Aujourd'hui j'ai l'intention de terminer 2 chapitres du livre que j'écris

Aujourd'hui j'ai l'intention de manger sainement toute la journée

Aujourd'hui j'ai l'intention d'organiser mon bureau...

Mes 1 à 3 Objectifs Principaux

Quelles sont les 3 choses que tu aimerais créer , vivre, avoir, apprécier, manifester... dans ta vie au cours des 3 à 6 prochains mois. Sois précise.

Par exemple :

1. Lire 5 livres avant le 1er août 2026
2. Avoir 10 nouveaux clients dans mon programme d'ici septembre 2026
3. Déménager dans un plus grand appartement d'ici fin 2026

Au moins 3 Actions que je vais entreprendre aujourd'hui pour me rapprocher de mes objectifs

Elles peuvent concerner un seul objectif ou les 3 à la fois. Quelles actions peux-tu prendre aujourd'hui pour te rapprocher de tes rêves ?

Exemples :

Terminer un autre module de ma formation

Chercher en ligne des apparts qui m'attirent pour commencer à savoir ce qui est disponible et à quel prix

Affirmations pour soutenir mes objectifs

Crée 3 affirmations différentes centrées sur tes objectifs.

Exemples :

Pourquoi suis-je si douée pour attirer 1000€ supplémentaires chaque mois ?

Je suis tellement reconnaissante d'attirer de nouveaux clients chaque mois

J'adore quand j'attire 1000€ supplémentaires chaque mois

Actions métaphysiques que j'ai prises pour devenir un(e) meilleur(e) manifestant(e)

Écris simplement ce que tu as fait aujourd'hui pour t'aider à te concentrer sur tes rêves et à mieux manifester (visualisation, affirmation, exercice du segment...)

3 Choses pour lesquelles je suis reconnaissante aujourd'hui (et **RESSENTIR la gratitude)**

Cela pourrait être un succès que tu as eu, quelque chose que tu as manifesté, une action que tu as entreprise, ou simplement des choses pour lesquelles tu te sens reconnaissant(e). Assure-toi de chercher tout au long de la journée des choses à noter, plus tu cherches des raisons d'être reconnaissant(e), plus tu attireras dans ta vie des choses pour lesquelles être reconnaissante.

Matin

... / / ...

Mon intention pour aujourd'hui est de...

Mes 1 à 3 Objectifs et Rêves Principaux (et les RESSENTIR comme déjà manifestés)

3 Actions que je vais entreprendre aujourd'hui pour me rapprocher de mes objectifs

Affirmations pour soutenir mes objectifs et mes rêves (et les RESSENTIR comme vrais)

Pourquoi suis-je ...
Je suis tellement reconnaissante ...
J'adore quand...

Soir

Actions métaphysiques que j'ai prises pour devenir une meilleure manifestante

3 Choses pour lesquelles je suis reconnaissante aujourd'hui (et RESSENTIR la gratitude)

Matin



Mon intention pour aujourd'hui est de...

Mes 1 à 3 Objectifs et Rêves Principaux (et les RESSENTIR comme déjà manifestés)

3 Actions que je vais entreprendre aujourd'hui pour me rapprocher de mes objectifs

Affirmations pour soutenir mes objectifs et mes rêves (et les RESSENTIR comme vrais)

Pourquoi suis-je ...
Je suis tellement reconnaissante ...
J'adore quand...

Soir

Actions métaphysiques que j'ai prises pour devenir une meilleure manifestante

3 Choses pour lesquelles je suis reconnaissante aujourd'hui (et RESSENTIR la gratitude)