

La
PERSONNE
HYPERSENSIBLE
Journal en 30 jours

VERSIONE21.COM

Si l'on vous a déjà dit que vous êtes « trop sensible », ce journal est pour vous.

Pendant 30 jours, vous trouverez chaque jour une question guide, suivie de deux pages blanches pour répondre et écrire librement.

Semaine après semaine, vous serez accompagné à écouter vos émotions, reconnaître vos besoins, gérer votre énergie et renforcer votre confiance en vous.

Un chemin simple mais profond, pour transformer votre sensibilité en une ressource au quotidien.



“Là où il y a
beaucoup de sensibilité,
il y a beaucoup de force”

Leonardo Da Vinci

Ce journal est votre espace pour
reconnaître et valoriser cette force





Cher hypersensible,

Ce journal est un espace simple et sûr pour vous écouter chaque jour et donner de la valeur à ce que vous ressentez.

Chaque journée, vous trouverez une question guide et deux pages blanches.

Partez de cette question, laissez venir la réponse et, s'il vous reste de la place, écrivez aussi sur ce que vous avez vécu dans la journée ou sur ce qui occupe vos pensées à ce moment-là. L'idée est de vous offrir quelques minutes d'écoute quotidienne, pour devenir plus conscient de ce que vous ressentez, de qui vous êtes et de qui vous souhaitez devenir.

Chaque semaine, le septième jour, vous trouverez un moment de synthèse pour revoir et approfondir ce que vous avez exploré les jours précédents.

À la fin des 30 jours, il y aura une récapitulation finale qui vous aidera à regarder votre parcours dans son ensemble.

À la fin du journal, vous trouverez également quelques pages à colorier accompagnées d'affirmations.



Elles sont conçues comme un espace créatif et relaxant que vous pouvez utiliser quand vous le souhaitez : avant d'écrire, après une journée intense, ou simplement quand vous ressentez le besoin de faire une pause et de respirer.
Ce n'est pas une obligation, mais une invitation.

Vous trouverez également quelques pages vierges dédiées aux notes, réflexions supplémentaires ou dessins. Elles sont là pour vous offrir encore plus de liberté.

Vous pouvez reprendre ce journal chaque fois que vous le souhaitez. L'utiliser comme un outil pour observer votre évolution au fil du temps ou comme base pour d'éventuelles réflexions en thérapie.

Si vous souhaitez partager votre expérience ou approfondir votre travail personnel, vous pouvez me contacter à l'adresse info@versione21.com ou visiter le site <https://fr.versione21.com>

.

Ce journal est un petit compagnon de route.
Laissez-le avancer avec vous, à votre rythme.

Simona D'Isanto



LE PROPRIÉTAIRE
DE CE JOURNAL
EST



Semaine 1

Émotions et corps

Écoute





COMMENT VOUS VOUS SENTEZ EN CE MOMENT ?

*NE VOUS ARRÊTEZ PAS À UN « BIEN » OU « MAL ».
DÉCRIVEZ COMME SI VOUS PARLIEZ À UN ENFANT DE 5
ANS, EN UTILISANT DES COULEURS, DES IMAGES, DES
EXEMPLES.*



*La pleine
présence
stabilise*

THICH NHAT HANH



*L'écriture
organise
l'émotion*

VIRGINIA WOOLF



PENDANT LA JOURNÉE:

- **VOUS ÊTES-VOUS DEMANDÉ COMMENT VOUS ALLIEZ ?**
- **OÙ AVEZ-VOUS RÉSENTI LES ÉMOTIONS ?**
- **VOUS APPARTIENNENT-ELLES OU LES AVEZ-VOUS RECUEILLIES CHEZ QUELQU'UN D'AUTRE ?**



*L'émotion
reconnue
s'apaise*

JACQUES SALOMÉ



*L'attention au
corps régule*
CHRISTOPHE ANDRÉ



*La présence
transforme
l'expérience*

SIMONE WEIL



*La vérité
intérieure
libère*

MAYA ANGELOU



B) QU'AIMERIEZ-VOUS POUR VOUS À COURT TERME
(DANS UN MOIS), **MOYEN TERME** (DANS SIX MOIS),
LONG TERME (UN OU DEUX ANS) ?

*ÉCRIVEZ-LE, EN OBSERVANT CE QUE VOUS RESSENTEZ
EN LE FAISANT.*



*La clarté
réduit la
confusion*
ALBERT CAMUS



SYNTHÈSE DE LA SEMAINE

AVEZ-VOUS REMARQUÉ DES RÉSISTANCES ?



SYNTHÈSE DE LA SEMAINE

RELIRE VOS RÉPONSES DE LA SEMAINE :

**AVEZ-VOUS ÉTÉ ENCOURAGEANT OU JUGEANT
ENVERS VOUS-MÊME ?**

*SI BESOIN, REFORMULEZ COMME SI VOUS PARLIEZ À UN
AMI PROCHE.*



*La
responsabilité
commence à
l'intérieur*

HANNAH ARENDT



*Le cœur sait
reconnaître la
vérité*

KHALIL GIBRAN



Semaine 2

Énergies et limites

Protection





*La mesure
protège
l'équilibre*
SÉNÈQUE



PARMI LES PERSONNES QUE VOUS FRÉQUENTEZ, QUI A TENDANCE À VOUS LAISSER VIDÉ ?

FAITES UNE LISTE, EXPLIQUEZ COMMENT VOUS VOUS SENTEZ APRÈS ET POURQUOI VOUS PENSEZ QUE CELA ARRIVE.



*L'écoute sincère
apaise le
système intérieur*

CARL ROGERS



**QUELS LIEUX OU ACTIVITÉS VOUS DONNENT
L'IMPRESSION DE VOUS ÉPUISER ?**

DÉCRIVEZ-LES EN DÉTAIL.



*La sensibilité
perçoit des
détails fins*

ELAINE ARON



- **COMMENT FIXEZ-VOUS VOS LIMITES ?**
- **AVEC CALME ET CLARTÉ OU SEULEMENT QUAND VOUS ÊTES DÉJÀ ÉPUISÉ ?**
- **COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS APRÈS AVOIR POSÉ UNE LIMITE ?**



*Les limites
clarifient*
JACQUES SALOMÉ



- **DANS LES MOMENTS DE FATIGUE, QUELS PENSÉES ENVERS VOUS-MÊME APPARAISSENT ?**
- **PARVENEZ-VOUS À LES REMARQUER AVEC CLARTÉ ?**



*La douceur
répare après
l'épreuve*

BORIS CYRULNIK



*L'essentiel se
ressent*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY



SYNTHÈSE DE LA SEMAINE

RELIRE CE QUE VOUS AVEZ ÉCRIT CETTE SEMAINE.

**QUE POURRIEZ-VOUS CHANGER POUR PRÉSERVER
DAVANTAGE VOTRE ÉNERGIE ?**



SYNTHÈSE DE LA SEMAINE

SAVEZ-VOUS DISTINGUER QUAND VOUS FIXEZ UNE LIMITE SAINES DE QUAND VOUS CONSTRUISEZ UN MUR ?



SYNTHÈSE DE LA SEMAINE

**QUI DANS VOTRE FAMILLE OU ENVIRONNEMENT A
TENDANCE À UTILISER LES PENSÉES OU PHRASES QUE
VOUS AVEZ REMARQUÉES COMME JUGÉANTES ?**



*L'attention
soigne
sans bruit*

SIMONE WEIL



Semaine 3

Énergies et authenticité

Vérité





*La parole vraie
structure*

HANNAH ARENDT



- **QUAND PORTEZ-VOUS UN « MASQUE » ?**
- **AVEC QUI, À QUELLE FRÉQUENCE ?**
- **QUEL EFFET CELA VOUS FAIT-IL ?**



*La confiance
soutient
le vivant*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY



*La sécurité
relationnelle
soutient le
changement*
CARL ROGERS



*Nommer
l'émotion réduit
la charge*

BORIS CYRULNIK



*Penser relie
émotion et sens*

HANNAH ARENDT



- **QUAND RESSENTEZ-VOUS DE LA GRATITUDE ?**
- **OÙ LA PERCEVEZ-VOUS DANS VOTRE CORPS ?**
- **À QUELLE FRÉQUENCE LA RESSENTEZ-VOUS ?**



*La simplicité
protège
l'essentiel*

SIMONE WEIL



SYNTHÈSE DE LA SEMAINE

- **SAVEZ-VOUS D'OÙ VIENNENT VOS RÉACTIONS AUTOMATIQUES ?**
- **POUVEZ-VOUS LES AFFRONTER SEUL OU PENSEZ-VOUS QU'UN SOUTIEN EST NÉCESSAIRE ?**



Semaine 4

**Confiance et
estime de soi**

Force





POUR QUOI VOUS ESTIMEZ-VOUS LE PLUS ?

LISTEZ AU MOINS 5 POINTS ET EXPLIQUEZ POURQUOI.



*L'acceptation
réduit la lutte*

SÉNÈQUE



POUR QUOI AVEZ-VOUS CONFIANCE EN VOUS ?

*LISTEZ AU MOINS 5 POINTS ET EXPLIQUEZ
POURQUOI.*



*La cohérence
apaise*

ALBERT CAMUS



*La douceur
renforce
l'estime*

MAYA ANGELOU



*La compassion
commence
par soi*

CHRISTOPHE ANDRÉ



PAR RAPPORT AUX DOMAINES OÙ VOUS VOULEZ ÉVOLUER :

- **LES VOYEZ-VOUS COMME DES MANQUES OU COMME DES OPPORTUNITÉS DE CROISSANCE ?**
- **COMMENT VOTRE VIE CHANGERAIT-ELLE, MÊME AVEC UNE PETITE AMÉLIORATION ?**



*L'intensité
mérite de
l'espace*

VIRGINIA WOOLF



*La bienveillance
stabilise l'humeur*

CHRISTOPHE ANDRÉ



SYNTHÈSE DE LA SEMAINE

**VOTRE OPINION DE VOUS A-T-ELLE UN PEU CHANGÉE,
EN MIEUX OU EN PIRE, OU EST-ELLE RESTÉE LA MÊME ?
POURQUOI ?**



SYNTHÈSE DE LA SEMAINE

**QUEL PAS CONCRET POURRIEZ-VOUS FAIRE
MAINTENANT POUR RENFORCER VOTRE ESTIME DE
VOUS ET VOTRE CONFIANCE EN VOUS ?**



*Le silence
organise
l'âme*

RAINER MARIA RILKE



Être accueilli
ouvre l'espace
intérieur.

CARL ROGERS



SYNTHÈSE FINALE

REPARCOUREZ VOTRE MOIS.

QUELLES SONT LES TROIS DÉCOUVERTES LES PLUS IMPORTANTES SUR VOUS-MÊME ?



SYNTHÈSE FINALE

- **QU'AVEZ-VOUS ENVIE DE POURSUIVRE DÈS DEMAIN ?**
- **QU'AVEZ-VOUS ENVIE DE LAISSER ALLER ?**



SYNTHÈSE FINALE

**ÉCRIVEZ UNE PHRASE OU UN SYMBOLE QUI
REPRÉSENTE VOTRE VOYAGE DE CES 30 JOURS.**



*La patience
respecte le
temps intérieur*

RAINER MARIA RILKE



Pages à colorier







MON ÉNERGIE

est précieuse

mérite

d'être

protégée







J'ai le
droit
de dire **NON**
SANS ME
SENTIR
COUPABLE







QUAND

JE ME RESPECTE

JE RETROUVE

DE LA FORCE







JE RECONNAIS

MES SUCCÈS

ET JE LES

HONORE





NOTES

*Le repos
protège la
profondeur.*

ELAINE ARON



SI VOUS AVEZ
BIEN AIMÉ
VISITEZ MA PAGE AMAZON
POUR D'AUTRES DES MES PRODUITS
OU
RECCOMANDEZ-LE

