

# MY JOURNAL



[contact@resetyourmind.fr](mailto:contact@resetyourmind.fr)



Newsletter



[contact@resetyourmind.fr](mailto:contact@resetyourmind.fr)



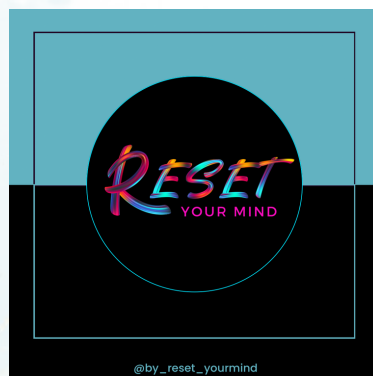
Prise de rdv



[By\\_reset\\_yourmind](#)



Podcast Reset your mind



Bienvenu.e,

Savais-tu que notre monde actuel, axé sur les écrans, exerce une pression supplémentaire sur notre cerveau et nos processus de réflexion ?

Nous ne sommes pas naturellement enclins à organiser ou hiérarchiser nos idées de manière directe.

Pour réfléchir, pour créer efficacement, notre cerveau a besoin d'espace pour traiter nos pensées et les clarifier.

Depuis des temps immémoriaux, l'être humain a exprimé, formalisé ses idées à travers divers formats.

Et le papier reste l'un des plus adaptés, les plus accessibles.

Pourquoi ?

La synchronisation nécessaire entre le cerveau, la main et l'écriture permet justement au cerveau de prendre le temps de réfléchir, d'ordonner, de connecter les concepts aux émotions et de faire un premier filtre.

Est-ce que cela te viendrait à l'esprit de partir au bureau sans avoir pris le temps de t'habiller ? ou de te brosser les dents ?

Et bien le journaling/flot de pensées, c'est la même chose avec tes pensées !

Avec tes ce que tu ne dis pas tout haut aux autres ou à toi même, tes atermoiements, tes rancœurs, et toutes ces petites choses qui vous empêchent d'y voir clair et étouffent ce qui compte vraiment.

Le journaling permet de se décharger mentalement d'un brouhaha mental que l'on alimente pour beaucoup inconsciemment.

**Personne ne nous a appris à gérer ces 65 000 pensées qui fusent dans tous les sens, tous les jours dans notre cerveau.**

Si ses effets thérapeutiques sont scientifiquement prouvés et si la motivation est présente, pas toujours facile de se lancer pour autant.

Alors laisse-toi guider et savoures le processus.

## Le journaling / Flot de pensées

### Comment se lancer ?

- Accordes toi 5 - 10 - 15 minutes au calme
- Pas besoin de perfection, ici les ratures, les dessins les collages sont les bienvenus.
- Ça peut être à n'importe quel moment de la journée. (Personnellement, je préfère le matin avec un thé avant de démarrer ma journée.)

Puis dépose par écrit tout ce qui te passe par la tête.

- Toutes ces pensées, ces questions qui se percutent
- Tous ces morceaux de phrase,
- Toutes ces paroles prononcées par toi ou d'autres,
- Toutes ces émotions ...

en un mot donne forme à tout ce dialogue intérieur, que tu as avec toi même.  
Laisse le s'exprimer a "voix hautes".

Cet exercice va permettre à ton cerveau de déposer

- cette charge mentale,
- ces ruminations en boucle et t'aider a y voir plus clair
- de prendre de la distance avec

Tu verras que très vite, certaines te sembleront anodines, d'autres moins ou encore d'autres injustifiées. Celles qui importe rejailliront et tu pourras ensuite y voir plus clair pour décider celle sur lesquelles tu souhaites consacrer plus de temps.

L'avantage ici c'est qu'il n'y a pas de notifications, ni d'interruptions.

Tu verras très vite, que tu pourras être "focus" sur ce qui se passe en toi et y voir chaque fois plus clair.

Cela t'aidera aussi a te mettre en action et être plus productive.f dans ta journée sur les "vrais" sujets que tu souhaites adresser.

## Tu ne sais pas par où commencer ?

Tu peux aussi te poser les questions suivantes :

- 🌀 Comment je me sens aujourd'hui ? (Moralement et physiquement)
- 🌀 A quoi je pense là maintenant tout de suite ?
- 🌀 Comment ais-je envie de passer cette nouvelle journée ?
- 🌀 Quels sont les sujets qui me préoccupent ces derniers jours.
- 🌀 Comment puis je avancer ?
- 🌀 Qu'ais-je envie de prioriser aujourd'hui ?

## Tu veux aller plus loin ?

Je t'invite dans ce cas à prendre de nouveau quelques minutes en fin de journée ou le soir avant de te coucher et compléter ou relire ce que tu as écrit le matin en te posant les questions suivantes :

- 🌀 Finalement, comment ai-je vécu cette journée ?
- 🌀 Suis-je fier.e de ma journée ? Pourquoi ?
- 🌀 Quelles sont les décisions prises ou celles que je désire prendre d'ici telle échéance ?
- 🌀 Ai-je rencontré de l'inconfort ? Si oui, comment l'ai-je traversé ?
- 🌀 Qu'est ce que j'ai appris aujourd'hui ? (sur moi, les autres, mes capacités ...)
- 🌀 Quels sont mes "kiffe" du jour mes moments pépites ?

## Retrospective

Régulièrement je relis mes carnets, pour revisiter mon “Ancienne moi”.

C'est toujours très instructif de voir

- Comment j'ai évolué sur les dernières semaines/mois.
- Les questions que je me suis posées.
- Comment j'ai résolu tel ou tel dilemme.
- Ai-je atteint les objectifs que je m'étais fixée ?

Comme toute habitude, cela prend du temps et demande de trouver son rythme, son “flow”.

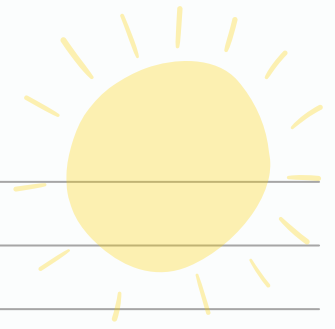
Alors, testes, adaptes et répètes jusqu'à trouver ce qui te convient le mieux.

“ The only person you are destined to become, is the person you decide to be “  
Emerson



**Jour 1**

..... /..... /20....



**"Je pense que / à "**

---

---

---

---

---

**"J'ai envie que cette journée me permette de ..."**

---

---

---

---

---

**"J'ai de la chance car ..."**

---

---

---

---

---

**Les kiffs / pépites de ma journée**



**"Je suis fier.e de moi parceque ..."**

---

---

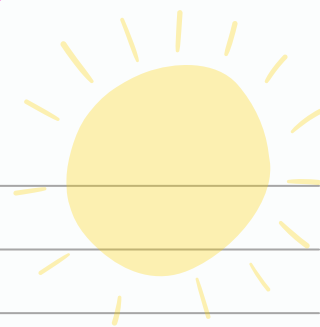
---

---



**Jour 2**

..... /..... /20....



**"Je pense que / à "**

---

---

---

---

---

**"J'ai envie que cette journée me permette de ..."**

---

---

---

---

---

**"J'ai de la chance car ..."**

---

---

---

---

---

**Les kiffs / pépites de ma journée**



**"Je suis fier.e de moi parceque ..."**

---

---

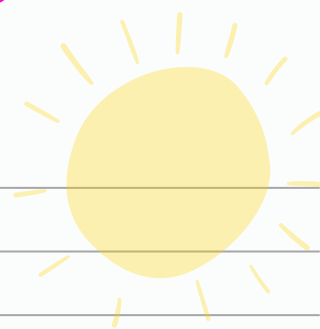
---

---



**Jour 3**

..... /..... /20....



**"Je pense que / à "**

---

---

---

---

---

---

**"J'ai envie que cette journée me permette de ..."**

---

---

---

---

---

---

**"J'ai de la chance car ..."**

---

---

---

---

---

---

**Les kiffs / pépites de ma journée**



**"Je suis fier.e de moi parceque ..."**

---

---

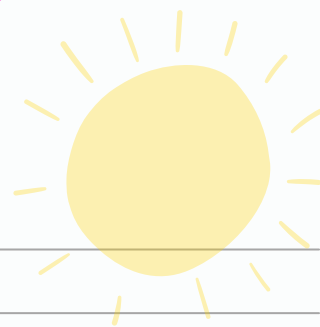
---

---



## Jour 4

..... /..... /20....



“Je pense que / à ”

---

---

---

---

---

“J’ai envie que cette journée me permette de ...”

---

---

---

---

---

“J’ai de la chance car ...”

---

---

---

---

---

Les kiffs / pépites de ma journée



“Je suis fier.e de moi parceque ...”

---

---

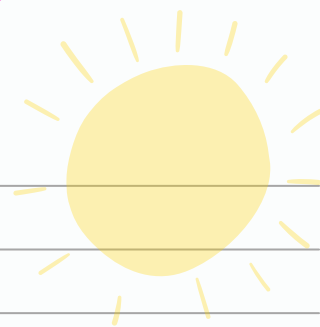
---

---



**Jour 5**

..... /..... /20....



**"Je pense que / à "**

---

---

---

---

---

**"J'ai envie que cette journée me permette de ..."**

---

---

---

---

---

**"J'ai de la chance car ..."**

---

---

---

---

---

**Les kiffs / pépites de ma journée**



**"Je suis fier.e de moi parceque ..."**

---

---

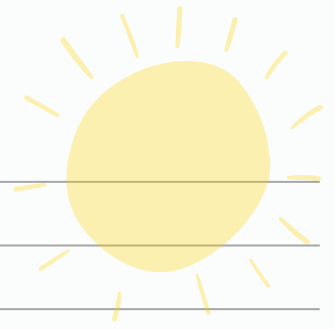
---

---



## Jour 6

..... /..... /20....



“Je pense que / à ”

---

---

---

---

---

“J’ai envie que cette journée me permette de ...”

---

---

---

---

---

“J’ai de la chance car ...”

---

---

---

---

---

Les kiffs / pépites de ma journée



“Je suis fier.e de moi parceque ...”

---

---

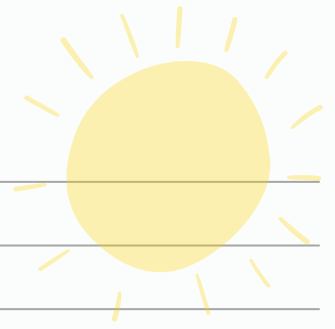
---

---



**Jour 7**

..... /..... /20....



**"Je pense que / à "**

---

---

---

---

---

---

**"J'ai envie que cette journée me permette de ..."**

---

---

---

---

---

---

**"J'ai de la chance car ..."**

---

---

---

---

---

---

**Les kiffs / pépites de ma journée**



**"Je suis fier.e de moi parceque ..."**

---

---

---

---

Jour 7

..... /..... /20.....



**FELICITATIONS !!!!!**

Tu viens de réaliser ta 1ère semaine de journaling!!!

Tu étais peut être un peu réfractaire et pourtant tu l'as fait !  
C'est le moment de respirer a fond et savourer.

- Que penses tu de cette habitude ?
- As-tu rencontré des freins ?
- Qu'est-ce que cela t'a apporté ?
- Est-ce une routine que tu veux poursuivre ?

Quelque soit le résultat, Bravo à toi !!

Essayer de nouvelle chose, c'est se mettre en action vers le changement, vers un.e nouvel.le toi !

Alors surtout continue, chaque étape, chaque test, compte.

You're on the right way !!!

Merci,

D'avoir fais cet effort, d'avoir voulu changer et de t'être mis en action pour le faire.

Ceci n'est qu'un petit exemple des outils et des concepts de l'accompagnement Reset Your Mind.

Si tu veux en savoir plus sur nos formations et nos coachings, qui t'aident a

- Reprendre ta carrière en main sans te brûler les ailes
- Prendre sereinement un nouveau poste
- Faire décoller ton entreprise pour la faire passer a la vitesse supérieure

=> Tu peux nous retrouver sur [www.resetyourmind.fr](http://www.resetyourmind.fr)

Les plus grands personnages politiques, CEO, Athlètes de hauts niveaux se font accompagner par toute une équipe de spécialistes pour atteindre leurs objectifs. Reset Your Mind est ton équipe !



**RESET**  
YOUR MIND

[contact@resetyourmind.fr](mailto:contact@resetyourmind.fr)