

LE
JOURNAL
DE MA REUSSITE



Créé par

Céline Boulage



SOMMAIRE

- AVANT DE COMMENCER
- INSTRUCTIONS
- VISUALISE TON RÊVE
- LIBÈRE TES PEURS
- PLANIFIE TA RÉUSSITE
- COMMENT REMPLIR TON JOURNAL
- TON JOURNAL
- REFLEXION DU 31ÈME JOUR
- POUR ALLER PLUS LOIN
- A PROPOS DE MOI

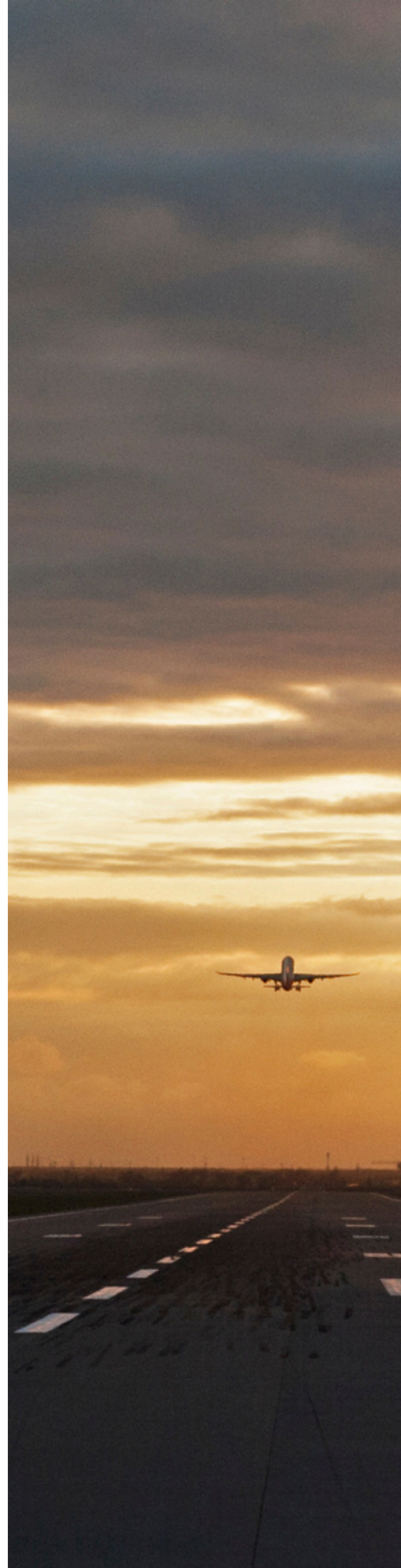


AVANT DE COMMENCER

Bienvenue,

Bienvenue dans Le journal de ma réussite. Ce journal est conçu pour t'aider à cultiver quotidiennement des habitudes positives et à rester aligné(e) sur tes objectifs. À travers les pages de ce journal, tu trouveras des espaces pour noter tes réflexions, tes affirmations, ta gratitude et bien plus encore. Chaque jour te rapproche un peu plus de tes rêves, et ce journal sera ton compagnon pour suivre tes progrès, renforcer ta confiance en toi et transformer tes aspirations en réalité. Prends ce temps pour toi, car chaque petite victoire compte sur le chemin de ta réussite.

Céline





Comment utiliser ton journal ?



Ce journal est un outil puissant pour t'accompagner dans ton cheminement personnel et professionnel. Pour en tirer le meilleur parti, prends le temps chaque jour de remplir les sections dédiées à tes ressentis, tes intentions, et ta gratitude. Le matin, commence ta journée en définissant ton état d'esprit et en fixant une intention positive. Le soir, fais le point sur tes réussites et les défis que tu as relevés. Ce processus quotidien te permettra non seulement de rester concentré(e) sur tes objectifs, mais aussi d'apprécier les progrès réalisés, même les plus petits. Souviens-toi, chaque page remplie est un pas de plus vers ta réussite.

Avant de te lancer dans l'utilisation quotidienne de ce journal, la première étape consiste à définir tes objectifs de vie. Prends un moment pour réfléchir à ce que tu veux vraiment accomplir, que ce soit à court, moyen ou long terme. Cette clarté te servira de boussole tout au long de ton parcours et t'aidera à orienter tes actions vers tes aspirations les plus profondes.



ÉTAPE UNE

La première étape de ton parcours vers la réussite est de clarifier ta vision. Prends le temps de visualiser ton rêve le plus cher, celui qui te motive et te pousse à avancer. Plus ta vision sera claire et détaillée, plus tu seras capable de la transformer en objectifs concrets. Laisse libre cours à ton imagination et écris ici, sans limite ni jugement, ce à quoi ressemble ta vie idéale. C'est cette image précise qui te guidera tout au long de ton parcours et te permettra de définir les actions à entreprendre pour la rendre réalité. Visualiser ton rêve est la première clé pour ouvrir la porte à tes ambitions.



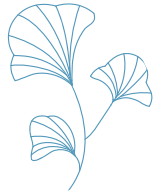
ÉTAPE DEUX

Maintenant que tu as clarifié ton rêve, il est temps de faire face à ce qui pourrait t'empêcher de l'atteindre : tes peurs. Les peurs sont souvent des barrières invisibles qui limitent nos actions et freinent notre progression. Identifie-les et mets-les par écrit ici. Quelles sont les peurs, les doutes ou les croyances limitantes qui te retiennent ? Reconnaître ces obstacles est le premier pas pour s'en libérer. Ensuite, engage-toi à dépasser ces peurs, car ce sont souvent elles qui t'empêchent de réaliser ton plein potentiel. Souviens-toi, chaque peur que tu affrontes te rapproche un peu plus de ton rêve.



ÉTAPE TROIS

Le secret de la réussite réside dans la planification. Une fois que tu as visualisé ton rêve et libéré tes peurs, il est temps de décomposer ce rêve en étapes concrètes. Pour y arriver, réfléchis à ce que tu peux accomplir à court, moyen et long terme. Comment vois-tu ta vie dans un mois, six mois, un an, ou même dans dix ans ? Note ici les actions spécifiques que tu peux mettre en place pour avancer vers ton objectif. Chaque petite étape, aussi simple soit-elle, te rapproche de ta réussite. Cette planification te permettra de rester motivé(e) et concentré(e), tout en te donnant une feuille de route claire pour matérialiser tes ambitions.



PLANIFIE TA RÉUSSITE

Le secret de ta réussite réside dans ta faculté à décomposer
l'accomplissement de tes objectifs en plusieurs étapes.
Écris ci-dessous comment tu vois ta vie dans...

1 mois ?

6 mois ?

1 an ?

10 ans ?

The background of the cover is a solid orange color. Overlaid on this is a large, faint sun with wavy rays. The sun's rays are represented by thin, light-colored lines that curve outwards from a central circular area. The overall aesthetic is clean and modern.

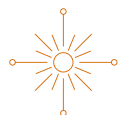
LE
JOURNAL
DE MA REUSSITE

Comment remplir ton journal ?



JOUR 1

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Je n'essaie pas de danser mieux que tout le monde. J'essaie seulement de m'impressionner moi-même en dansant. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

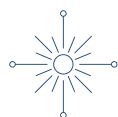
1.

2.

3.

JOUR 2

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« L'échec est le fondement de la réussite. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

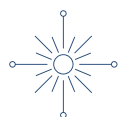
1.

2.

3.

JOUR 3

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Je choisis de faire du reste de ma vie la meilleure partie de ma vie. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

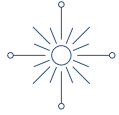
1.

2.

3.

JOUR 4

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Je choisis de faire du reste de ma vie la meilleure partie de ma vie. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

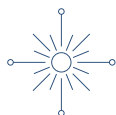
1.

2.

3.

JOUR 5

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Tout dans la vie peut me pousser à m'arrêter pendant un moment et à réfléchir, et parfois à apprendre. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

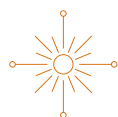
1.

2.

3.

JOUR 6

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Le doute est le commencement de la sagesse. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

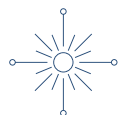
1.

2.

3.

JOUR 7

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Prenez vos victoires, quelles qu'elles soient, chérissez-les, utilisez-les, mais ne vous reposez pas dessus. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

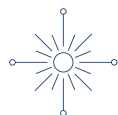
1.

2.

3.

JOUR 8

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Prenez vos victoires, quelles qu'elles soient, chérissez-les, utilisez-les, mais ne vous reposez pas dessus. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

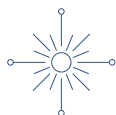
1.

2.

3.

JOUR 9

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Et vint le jour où le risque de rester serré dans un bourgeon devint plus douloureux que le risque de choisir de fleurir. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

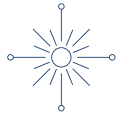
1.

2.

3.

JOUR 10

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Et vint le jour où le risque de rester serré dans un bourgeon devint plus douloureux que le risque de choisir de fleurir. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

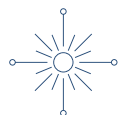
1.

2.

3.

JOUR 11

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« La meilleure façon d'apprécier quoi que ce soit est de réaliser que tout peut être perdu. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

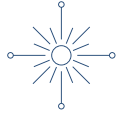
1.

2.

3.

JOUR 12

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Gardez vos yeux sur les étoiles et vos pieds sur terre. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

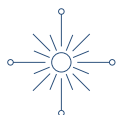
1.

2.

3.

JOUR 13

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« L'optimisme est la foi qui mène à la réussite. On ne peut rien faire sans espoir et confiance. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

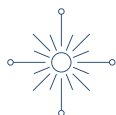
1.

2.

3.

JOUR 14

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Ne laissez pas le bruit des opinions d'autrui masquer votre voix intérieure. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

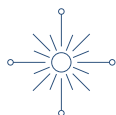
1.

2.

3.

JOUR 15

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« La vie, c'est comme faire du vélo. Pour garder l'équilibre, il faut continuer à avancer. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

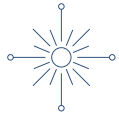
1.

2.

3.

JOUR 16

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Si vous ne pouvez pas encore faire de grandes choses, faites de petites choses de façon remarquable. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

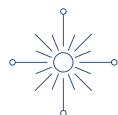
1.

2.

3.

JOUR 17

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Si vous souhaitez vraiment faire quelque chose, vous trouverez un moyen. Si vous ne le faites pas, vous trouverez une excuse. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

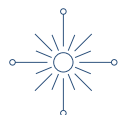
1.

2.

3.

JOUR 18

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Si vous souhaitez vraiment faire quelque chose, vous trouverez un moyen. Si vous ne le faites pas, vous trouverez une excuse. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

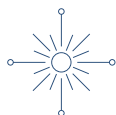
1.

2.

3.

JOUR 19

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Laissez votre imagination guider votre vie, plutôt que votre passé. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

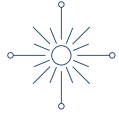
1.

2.

3.

JOUR 20

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« N'attendez pas de trouver le moment et l'endroit parfaits pour faire votre entrée, vous êtes déjà sur scène. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

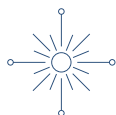
1.

2.

3.

JOUR 21

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« N'attendez pas de trouver le moment et l'endroit parfaits pour faire votre entrée, vous êtes déjà sur scène. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

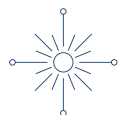
1.

2.

3.

JOUR 22

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Vérifiez que votre pire ennemi ne vit pas entre vos deux oreilles. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

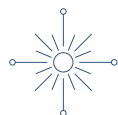
1.

2.

3.

JOUR 23

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Vérifiez que votre pire ennemi ne vit pas entre vos deux oreilles. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

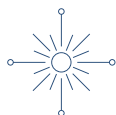
1.

2.

3.

JOUR 24

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« C'est un chemin semé d'embûches qui mène au sommet de la grandeur. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

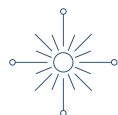
1.

2.

3.

JOUR 25

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« L'excellence ne résulte pas d'une impulsion isolée, mais d'une succession de petits éléments qui sont réunis. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

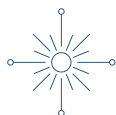
1.

2.

3.

JOUR 26

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Ce n'est pas la volonté de réussir qui compte, tout le monde a ça. C'est la volonté de se préparer à réussir qui compte. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

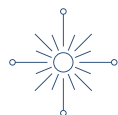
1.

2.

3.

JOUR 27

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« N'abandonnez jamais un rêve sur la base du temps qu'il faudra pour le réaliser. Le temps passera de toute façon. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

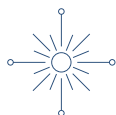
1.

2.

3.

JOUR 28

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

*« L'expérience enseigne de façon
contrintuitive, car elle donne le test avant
la leçon. »*

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

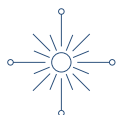
1.

2.

3.

JOUR 29

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Quand on réalise qu'il est possible de continuer d'apprendre sans limites, on commence à apprendre à vivre. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

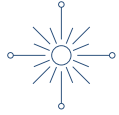
1.

2.

3.

JOUR 30

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Quand on réalise qu'il est possible de continuer d'apprendre sans limites, on commence à apprendre à vivre. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

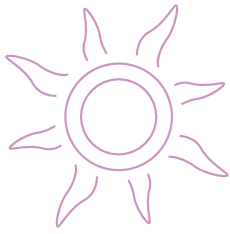
AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

2.

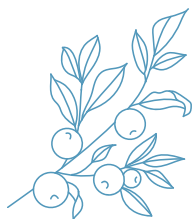
3.



Un dernier mot...

Félicitations pour avoir complété ce journal et, surtout, pour avoir accompli tant de choses sur ton chemin vers la réussite. Chaque jour que tu as pris pour écrire, réfléchir et planifier t'a rapproché de tes rêves, et aujourd'hui, tu peux être fier(e) du chemin parcouru. Ce voyage n'a pas toujours été facile, mais tu as persévéré, surmonté les obstacles et transformé tes ambitions en réalité. Prends un moment pour apprécier tout ce que tu as accompli. Le plus beau dans cette réussite, c'est que ce n'est qu'un début. Avec les outils et la confiance que tu as développés, tu es désormais prêt(e) à continuer à atteindre de nouveaux sommets. Le futur est à toi !

Céline



POUR ALLER PLUS LOIN

RESSOURCES UTILES

1

FOUTEZ VOUS LA PAIXI

Livre de Fabrice Midal

2

LIVRE DE JACQUES SALOME

A qui ferais-je de la peine si j'étais moi-même

3

LIVRE DE VIRGINIE GRIMALDI

Ta deuxième vie commence quand tu réalises que tu n'en as qu'une

4

LIVRE DE LAURENT GOUNELLE

Le jour où j'ai appris à vivre



À PROPOS DE MOI...

Fondatrice de CBO Talents, je suis passionnée par le développement personnel et professionnel. Spécialisée dans l'accompagnement des leaders et de leurs équipes, j'aide à cultiver des compétences essentielles comme l'intelligence sociale, la confiance en soi et la gestion émotionnelle. À travers des ateliers et mes outils, je guide les individus vers une version plus épanouie d'eux-mêmes, avec une approche humaine et bienveillante.

CELINE BOULAGE

Telephone : 06 46 92 79 66

Email : contact@cbotalents.fr



[@boulageceline](https://www.facebook.com/boulageceline)



[www.linkedin.com/
in/celineboulage](https://www.linkedin.com/in/celineboulage)



www.cbotalents.fr