

JOURNAL DE LA DÉTENTE





Journal de détente

Routine Journalière

Date : _____



Mon humeur du soir :

Aujourd'hui je me sens : (Entoure)



"Chaque pause est un acte d'amour envers mon corps et mon esprit."

Je relâche la journée

Ce que j'ai envie de laisser derrière moi aujourd'hui :

Une tension ou émotion que je peux déposer maintenant :

Je reconnais ce qui a compté aujourd'hui

Mes 1 petite victoire (même minuscules) :

Un moment agréable que j'ai envie de garder en mémoire :

Comment je me sens (1 mot) :

Ce dont j'ai besoin ce soir :

Comment je me sens physiquement (1 mot) :

Une action simple pour me détendre maintenant :

☐ respirer lentement ☐ m'étirer ☐ mettre de la chaleur ☐ lumière douce ☐ autre :

Je prépare mon mental pour la nuit

Ce que je choisis de reporter à demain :

Une intention douce pour la nuit :

"Petit pas = grands changements"



Journal de détente

Routine Journalière

Date : _____



Mon humeur du soir :

Aujourd'hui je me sens : (Entoure)



"Chaque pause est un acte d'amour envers mon corps et mon esprit."

Je relâche la journée

Ce que j'ai envie de laisser derrière moi aujourd'hui :

Une tension ou émotion que je peux déposer maintenant :

Je reconnais ce qui a compté aujourd'hui

Mes 1 petite victoire (même minuscules) :

Un moment agréable que j'ai envie de garder en mémoire :

Comment je me sens (1 mot) :

Ce dont j'ai besoin ce soir :

Comment je me sens physiquement (1 mot) :

Une action simple pour me détendre maintenant :

☐ respirer lentement ☐ m'étirer ☐ mettre de la chaleur ☐ lumière douce ☐ autre :

Je prépare mon mental pour la nuit

Ce que je choisis de reporter à demain : _____

Une intention douce pour la nuit : _____

"Petit pas = grands changements"



Journal de détente

Routine Journalière

Date : _____



Mon humeur du soir :

Aujourd'hui je me sens : (Entoure)



"Chaque pause est un acte d'amour envers mon corps et mon esprit."

Je relâche la journée

Ce que j'ai envie de laisser derrière moi aujourd'hui :

Une tension ou émotion que je peux déposer maintenant :

Je reconnais ce qui a compté aujourd'hui

Mes 1 petite victoire (même minuscules) :

Un moment agréable que j'ai envie de garder en mémoire :

Comment je me sens (1 mot) :

Ce dont j'ai besoin ce soir :

Comment je me sens physiquement (1 mot) :

Une action simple pour me détendre maintenant :

☐ respirer lentement ☐ m'étirer ☐ mettre de la chaleur ☐ lumière douce ☐ autre :

Je prépare mon mental pour la nuit

Ce que je choisis de reporter à demain : _____

Une intention douce pour la nuit : _____

"Petit pas = grands changements"



Journal de détente

Routine Journalière

Date : _____



Mon humeur du soir :

Aujourd'hui je me sens : (Entoure)



"Chaque pause est un acte d'amour envers mon corps et mon esprit."

Je relâche la journée

Ce que j'ai envie de laisser derrière moi aujourd'hui :

Une tension ou émotion que je peux déposer maintenant :

Je reconnais ce qui a compté aujourd'hui

Mes 1 petite victoire (même minuscules) :

Un moment agréable que j'ai envie de garder en mémoire :

Comment je me sens (1 mot) :

Ce dont j'ai besoin ce soir :

Comment je me sens physiquement (1 mot) :

Une action simple pour me détendre maintenant :

☐ respirer lentement ☐ m'étirer ☐ mettre de la chaleur ☐ lumière douce ☐ autre :

Je prépare mon mental pour la nuit

Ce que je choisis de reporter à demain : _____

Une intention douce pour la nuit : _____

"Petit pas = grands changements"



Journal de détente

Routine Journalière

Date : _____



Mon humeur du soir :

Aujourd'hui je me sens : (Entoure)



"Chaque pause est un acte d'amour envers mon corps et mon esprit."

Je relâche la journée

Ce que j'ai envie de laisser derrière moi aujourd'hui :

Une tension ou émotion que je peux déposer maintenant :

Je reconnais ce qui a compté aujourd'hui

Mes 1 petite victoire (même minuscules) :

Un moment agréable que j'ai envie de garder en mémoire :

Comment je me sens (1 mot) :

Ce dont j'ai besoin ce soir :

Comment je me sens physiquement (1 mot) :

Une action simple pour me détendre maintenant :

☐ respirer lentement ☐ m'étirer ☐ mettre de la chaleur ☐ lumière douce ☐ autre :

Je prépare mon mental pour la nuit

Ce que je choisis de reporter à demain : _____

Une intention douce pour la nuit : _____

"Petit pas = grands changements"



Journal de détente

Routine Journalière

Date : _____



Mon humeur du soir :

Aujourd'hui je me sens : (Entoure)



"Chaque pause est un acte d'amour envers mon corps et mon esprit."

Je relâche la journée

Ce que j'ai envie de laisser derrière moi aujourd'hui :

Une tension ou émotion que je peux déposer maintenant :

Je reconnais ce qui a compté aujourd'hui

Mes 1 petite victoire (même minuscules) :

Un moment agréable que j'ai envie de garder en mémoire :

Comment je me sens (1 mot) :

Ce dont j'ai besoin ce soir :

Comment je me sens physiquement (1 mot) :

Une action simple pour me détendre maintenant :

☐ respirer lentement ☐ m'étirer ☐ mettre de la chaleur ☐ lumière douce ☐ autre :

Je prépare mon mental pour la nuit

Ce que je choisis de reporter à demain : _____

Une intention douce pour la nuit : _____

"Petit pas = grands changements"



Journal de détente

Routine Journalière

Date : _____



Mon humeur du soir :

Aujourd'hui je me sens : (Entoure)



"Chaque pause est un acte d'amour envers mon corps et mon esprit."

Je relâche la journée

Ce que j'ai envie de laisser derrière moi aujourd'hui :

Une tension ou émotion que je peux déposer maintenant :

Je reconnais ce qui a compté aujourd'hui

Mes 1 petite victoire (même minuscules) :

Un moment agréable que j'ai envie de garder en mémoire :

Comment je me sens (1 mot) :

Ce dont j'ai besoin ce soir :

Comment je me sens physiquement (1 mot) :

Une action simple pour me détendre maintenant :

☐ respirer lentement ☐ m'étirer ☐ mettre de la chaleur ☐ lumière douce ☐ autre :

Je prépare mon mental pour la nuit

Ce que je choisis de reporter à demain : _____

Une intention douce pour la nuit : _____

"Petit pas = grands changements"



Bilan

Bilan de la semaine

Date : _____



Mon énergie cette semaine

Mon niveau d'énergie général :

☐ Très bon ☐ Bon ☐ Moyen ☐ Bas ☐ Très bas

Ce qui a le plus influencé mon énergie :

1 réussite de la semaine :

Ma détente du soir

- J'ai réussi à :
- ☐ Couper avec la journée
- ☐ Ralentir le rythme
- ☐ Suivre mon rituel
- ☐ Me détendre plus vite
- ☐ M'écouter davantage

Mon moment détente préféré :

Ce que j'ai appris sur moi

- Cette semaine, j'ai compris que : _____
- Un besoin que j'ai identifié : _____
- Une limite que j'ai posé / aurais aimé poser : _____

Mon intention pour la semaine prochaine :

"Les petites victoires d'aujourd'hui sont les grandes réussites de demain."



NOTES





NOTES





Pour aller plus loin va sur mon site
<https://www.jessicascat.fr/>



Jessica Scat

