



journal de bord Cahier d'exploration des émotions



Pour se rassembler intérieurement
et se réaligner

Créé par Annalabelle

*« Les émotions sont le trait d'union
entre le corps et l'esprit. »
Christophe André*



Photo couverture : Yavor Punchev - Unsplash



SOMMAIRE

- AVANT DE COMMENCER
- INSTRUCTIONS
- COMMENT REMPLIR TON JOURNAL
- TON JOURNAL
- REFLEXION DU 31EME JOUR
- POUR ALLER PLUS LOIN
- A PROPOS DE MOI



AVANT DE COMMENCER

Bienvenue,

Je suis très heureuse que tu aies fait appel à moi pour t'accompagner dans ta relation à toi-même et aux autres. Et je me réjouis d'être sur ton chemin de vie pour ton épanouissement personnel et professionnel.



Nous voilà partis pour un voyage intérieur qui va durer une trentaine de jours et peut-être plus si le cœur t'en dit. Je suis déjà toute excitée !

A la fin de ce journal de bord tu auras pu observer chaque jour tes ressentis et tes émotions, peut-être même que tu pourras identifier les besoins comblés ou non comblés qui se cachent derrière. Tout aura plus de sens.

Voici ton cahier. Tu peux écrire dedans ou bien t'en servir comme modèle et utiliser tes feuilles ou ton cahier préféré. Il comprend des outils et un journal de bord.

Je souhaite de tout mon cœur que ce travail intérieur te permette d'aller toujours plus vers toi-même dans la douceur et l'acceptation de toi-même.

Annabelle



La boîte à outils

Voici une boîte à outils pour t'accompagner dans
l'exploration de tes ressentis et de tes émotions.
Tu peux imprimer et accrocher ces feuilles dans tes endroits
préférés pour t'y référer lorsque tu en ressens le besoin.



LES ÉMOTIONS

La base :

Le mot « émotion » provient du mot français « émouvoir ». Il est basé sur le latin *emovere*, dont *e-* signifie « hors de » et *movere* signifie « mouvement ».

Une émotion est une réaction psychologique et physique à une situation. Elle a d'abord une manifestation interne et génère une réaction extérieure. Elle est provoquée par la confrontation à une situation et à l'interprétation de la réalité. En cela, une émotion est différente d'une sensation, laquelle est la conséquence physique directe (relation à la température, à la texture...). La sensation est directement associée à la perception sensorielle. La sensation est par conséquent physique. Quant à la différence entre émotion et sentiment, celle-ci réside dans le fait que le sentiment possède une durée plus longue qu'une émotion.

Les émotions influent sur notre quotidien et possèdent un impact sur notre environnement social ainsi que nous-mêmes.

Elles ont été classées selon deux catégories : simple ou complexe.

Une émotion est dite simple lorsqu'elle entraîne un changement facial ou une gestuelle universelle. Selon Paul Ekman (1984) les émotions simples seraient la joie, la tristesse, la colère, la surprise et le dégoût. Les émotions complexes sont une combinaison d'émotions simples.

(Voilà, ça c'est ce que j'ai retenu de Wikipedia :). Après il y a plein d'autres courants de pensées, mais je ne vais pas aborder cela ici)

Alors merci les émotions !

Et oui, elles nous permettent d'obtenir des informations sur ce qui se passe en soi, de préciser un ressenti pour ainsi réagir ou avoir un comportement appropriés aux situations que nous rencontrons. Elles nous permettent aussi de comprendre quel besoin n'est pas comblé en nous. A nous ensuite de faire le nécessaire pour y remédier, lorsque cela est possible.

Sauf que... à force d'épreuves et de blessures, notre cerveau peut, avec le temps, réagir de façon particulière pour se prémunir d'un danger et/ou nous avertir que nous n'avons pas complètement traversé les émotions d'épreuves et de traumatismes passés.

Sans crier gare on peut se retrouver à pleurer devant une situation qui ne le nécessite pas, à se mettre en colère alors que tout va bien, bon, je pense que tu sais mieux que moi ô combien nos émotions et réactions peuvent être décalées par rapport au contexte...

Alors, pour mieux comprendre nos émotions et nos réactions, les accueillir et les observer pour ensuite y associer un besoin non comblé est déjà un premier joli pas, et c'est ce que je te propose ici, dans ce cahier que j'ai conçu avec amour.

Texte : source Wikipedia



LA ROUE DES ÉMOTIONS

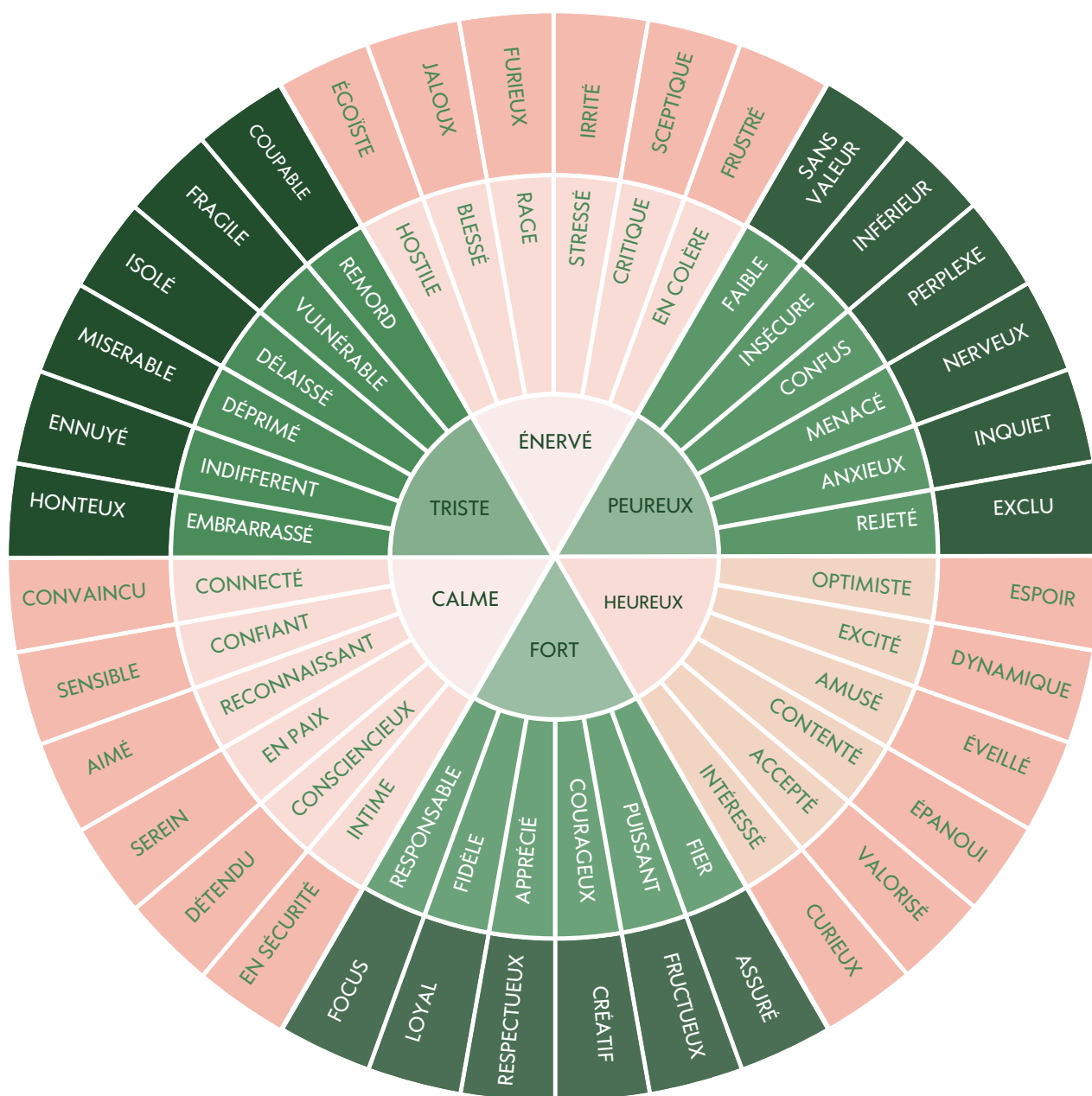
Cette roue peut être utile lorsque tu essaies de comprendre comment tu te sens ou que tu souhaites expliquer tes émotions à d'autres personnes.

Ici ce sont les principales, mais tu peux en rejouter !

Le fait de pouvoir mettre un nom sur tes émotions peut te donner le pouvoir de mieux les accueillir, les traverser afin de revenir à un état de sérénité.

Ainsi tu développes ton écoute de toi-même.

Et si tu n'as pas l'occasion de traverser totalement une émotion (parce que ce n'est pas le moment ni l'endroit), alors pense à lui dire que tu l'entends mais que tu y répondras dans quelques heures, lorsque le contexte le permettra.



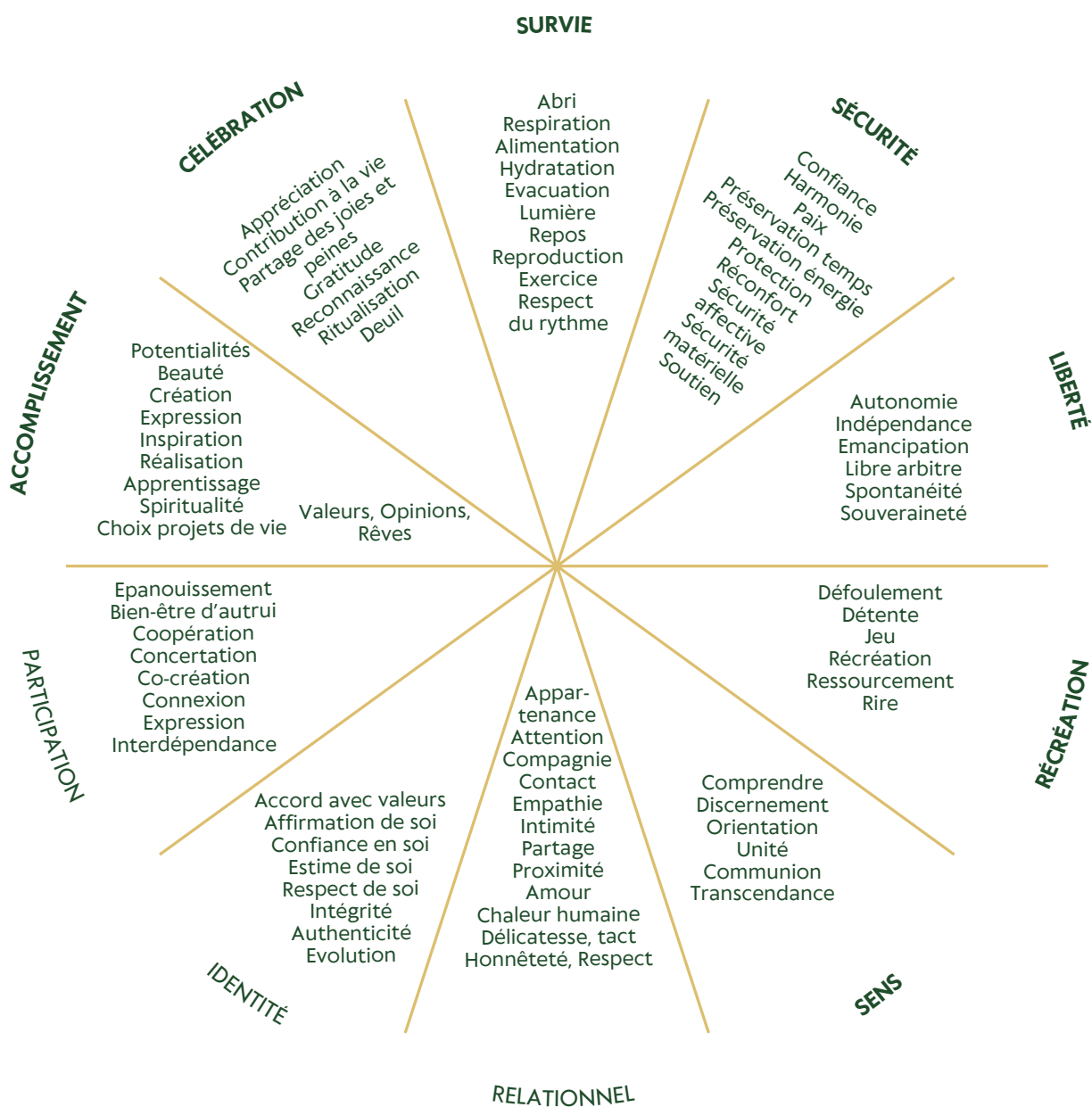


LA ROUE DES BESOINS

Cette roue peut être utile lorsque tu essaies de comprendre quel besoin non comblé est caché derrière une émotion ou un sentiment. Tu peux alors mieux communiquer tes besoins à toi-même et aux autres et ainsi favoriser une communication plus saine.

Le fait de pouvoir mettre un nom sur tes besoins non-négociables peut te donner le pouvoir de mieux les combler et de te responsabiliser par rapport à cela.

Exemple : *J'attends Pascaline qui est en retard de 15 mn (observable), je suis agacé et en colère (émotion), en fait mon besoin non comblé est la sécurité. Et pascaline est mon amie, pas la personne qui doit combler mon insécurité intérieure... alors merci Pascaline, parce qu'elle m'a permis de comprendre qu'il était important que je m'occupe de ce manque (les amis sont formidables).*





DISTORTION COGNITIVE

Si tu as des pensées négatives, pose-toi certaines des interrogations suivantes pour remettre en question ces distorsions cognitives.

Cette pensée m'aide-t-elle ?

Quelles autres façons de penser à cette situation pourrais-je utiliser ?

Quelle preuve ai-je que cette pensée est vraie ?

Comment pourrais-je vérifier si cette pensée est vraie ?

Qui pourrait m'aider à vérifier si cette pensée est exacte ?

D'autres personnes ont-elles contribué à cette situation ?

Est-ce que je pense à cette situation de manière négative ?

Quelles hypothèses suis-je en train de faire ?

Quelles preuves ai-je que je suis à blâmer ?

Est-ce vraiment quelque chose que je peux contrôler ?

Si un ami se trouvait dans la même situation, que lui dirais-je ?



Journal de bord

Je te propose ici un journal de bord qui te permettra de noter tes ressentis quotidiens durant 30 jours :

- Comment tu te sens
- Ton objectif du jour
- Ce que tu aimerais ressentir
 - Ta réussite du jour
 - Tes ressentis
- Ce que tu as pris le temps de faire pour toi
 - Tes inspirations
 - Tes affirmations
 - Tes gratitudes
- Ce que tu as envie d'exprimer

Comment remplir ton journal ?

Écris tes intentions

Inscris une affirmation positive

Évalue ta journée

Liste 3 choses pour lesquelles tu as de la gratitude

Remplis ta checklist quotidienne

JOUR DATE:

MATIN
MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE VEUX SENTIR

SOIR
MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE VEUX RESENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AFFIRMATION

GRATITUDE
1. _____
2. _____
3. _____

J'AI PRIS LE TEMPS DE...
☐ Bien manger ☐ Sourire ☐ Méditer
☐ Marcher ☐ Sortir dehors ☐ Exprimer ma gratitude
☐ Mêler ☐ Respirer ☐ Remplir mon journal

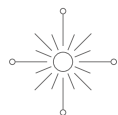
TONSITE.COM © 2022 TON NOM



Journal en noir & blanc plus écologique pour éviter d'imprimer en couleur.

JOUR 1

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Mécaniser



Respirer



Remplir mon journal

« Je vois le monde à travers le filtre de mes émotions, quelle que soit leur force. Le filtre est toujours là, le monde aussi. »

Esther Rochon

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

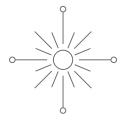
2.

3.

Noies à moi-même...

JOUR 2

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Mécaniser



Respirer



Remplir mon journal

« N'oublions pas que les petites émotions sont les grands capitaines de nos vies et qu'à celles-là nous y obéissons sans le savoir. » Vincent Van Gogh

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

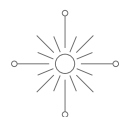
GRATITUDE

1.
2.
3.

Noies à moi-même...

JOUR 3

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE VEUX J'AIMERAI RESSENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE VEUX J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Mécaniser



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.

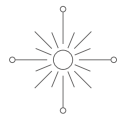
2.

3.

Noies à moi-même...

JOUR 4

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'écouter



Respirer



Remplir mon journal

« Les gens oublieront ce que vous avez dit, ils oublieront ce que vous avez fait, mais n'oublieront jamais ce que vous leur avez fait ressentir. »

Maya Angelou

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

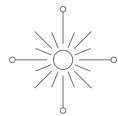
GRATITUDE

1.
2.
3.

Noies à moi-même...

JOUR 5

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Mécaniser



Respirer



Remplir mon journal

« On ne choisit pas les émotions qui nous bouleversent, c'est instinctif, spontané, et jamais calculé. » Graham Greene

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

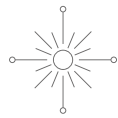
GRATITUDE

1.
2.
3.

Noies à moi-même...

JOUR 6

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Mériter



Respirer



Remplir mon journal

« Au commencement

était l'émotion. »

Louis-Ferdinand Céline

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

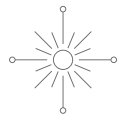
GRATITUDE

1.
2.
3.

Noies à moi-même...

JOUR 7

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Mécaniser



Respirer



Remplir mon journal

« L'apparence des choses change en fonction des émotions ; nous voyons la magie et la beauté en elles, lorsque la magie et la beauté sont en nous-mêmes. » Khalil Gibran

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

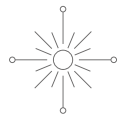
GRATITUDE

1.
2.
3.

Noies à moi-même...

JOUR 8

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'écouter



Respirer



Remplir mon journal

« Exprimer ses émotions, c'est comme d'enlever les nuages noirs devant le soleil pour laisser pousser les fleurs. »

Tanya Sénégal

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

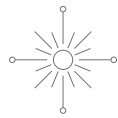
GRATITUDE

1.
2.
3.

Noies à moi-même...

JOUR 9

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Mécaniser



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

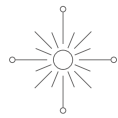
GRATITUDE

1.
2.
3.

Noies à moi-même...

JOUR 10

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'écouter



Respirer



Remplir mon journal

**« Vous ne pouvez pas être ce gamin qui reste figé en haut du toboggan en réfléchissant. Vous devez glisser. »
Tina Fey.**

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

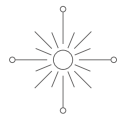
GRATITUDE

1.
2.
3.

Noies à moi-même...

JOUR 11

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Mériter



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

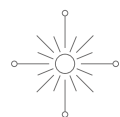
AFFIRMATION

GRATITUDE

1.
2.
3.

JOUR 12

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Mériter



Respirer



Remplir mon journal

« Les émotions que l'on n'exprime pas ne meurent pas. Elles sont enterrées vivantes et reviennent nous hanter plus tard sous une autre apparence. » Sigmund Freud

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

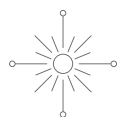
2.

3.

Noies à moi-même...

JOUR 13

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Mécaniser



Respirer



Remplir mon journal

**« Les mots manquent
aux émotions. »
Victor Hugo**

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

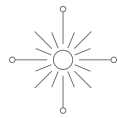
2.

3.

Noies à moi-même...

JOUR 14

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Mécaniser



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

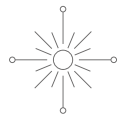
GRATITUDE

1.
2.
3.

Noies à moi-même...

JOUR 15

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESSENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'écouter



Respirer



Remplir mon journal

« Le silence est plus traumatisant que la douleur partagée. Les émotions qui ne peuvent être dites creusent un fossé entre les gens qui s'aiment. »

Isabelle Filliozat

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

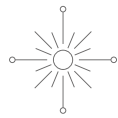
AFFIRMATION

GRATITUDE

1.
2.
3.

JOUR 16

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'écouter



Respirer



Remplir mon journal

« L'émotion est le mouvement de la vie en soi. C'est un mouvement qui part de l'intérieur et s'exprime à l'extérieur. »

C'est le mouvement de ma vie qui me dit et qui dit à mon environnement qui je suis. »

Isabelle Filliozat

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

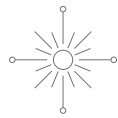
GRATITUDE

1.
2.
3.

Noies à moi-même...

JOUR 17

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'écouter



Respirer



Remplir mon journal

« En bâillonnant ses émotions négatives, on muselle aussi ses émotions positives, et avec elles, l'amour qui finit par s'éteindre comme une flamme privée d'oxygène. » John Gray

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

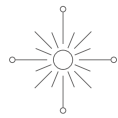
GRATITUDE

1.
2.
3.

Noies à moi-même...

JOUR 18

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'écouter



Respirer



Remplir mon journal

**« L'intelligence émotionnelle ne signifie pas seulement « être gentil », mais plutôt savoir « déballer » carrément une vérité inconfortable mais lourde de conséquences que les gens ont refusé de voir. »
Daniel Goleman**

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

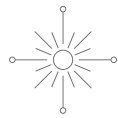
GRATITUDE

1.
2.
3.

Noies à moi-même...

JOUR 19

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESSENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'écouter



Respirer



Remplir mon journal

**« Les émotions sont faites
pour être partagées. »**

Marc Levy

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

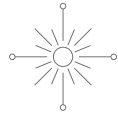
GRATITUDE

1.
2.
3.

Noies à moi-même...

JOUR 20

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Mécaniser



Respirer



Remplir mon journal

**« Je suis doué d'une sensibilité
absurde, ce qui érafle
les autres me déchire. »
Gustave Flaubert**

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

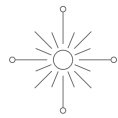
GRATITUDE

1.
2.
3.

Noies à moi-même...

JOUR 21

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Mériter



Respirer



Remplir mon journal

« Nous ne devons pas avoir peur de toucher, de sentir, de montrer notre émotion. La chose la plus facile dans le monde est d'être ce que vous êtes, d'être ce que vous ressentez. La chose la plus difficile est d'être ce que les autres veulent que vous soyez. Ne les laissez pas vous mettre dans cette position. » Leo Buscaglia

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

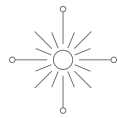
GRATITUDE

1.
2.
3.

Noies à moi-même...

JOUR 22

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Mériter



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

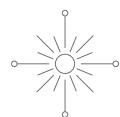
GRATITUDE

1.
2.
3.

Noies à moi-même...

JOUR 23

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'écouter



Respirer



Remplir mon journal

**« L'homme a besoin d'émotions,
il cherche souvent
l'occasion de verser des larmes. »
Pierre-Jules Stahl**

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

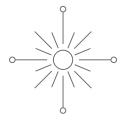
GRATITUDE

1.
2.
3.

Noies à moi-même...

JOUR 24

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'écouter



Respirer



Remplir mon journal

« Vos émotions sont le combustible et la force active qui insuffleront vie à vos visions, à vos désirs et à vos pensées, et les concrétiseront. »

Ronna Herman

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

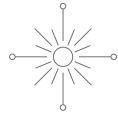
AFFIRMATION

GRATITUDE

1.
2.
3.

JOUR 25

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'écouter



Respirer



Remplir mon journal

« Tout ce que vous faites est déclenché par une émotion de désir ou de peur. »

Brian Tracy

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

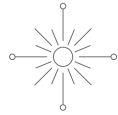
GRATITUDE

1.
2.
3.

Noies à moi-même...

JOUR 26

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'écouter



Respirer



Remplir mon journal

**« Sans émotions, il est impossible de transformer les ténèbres en lumière et l'apathie en mouvement. »
Carl Gustav Jung**

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

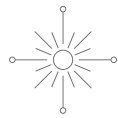
AFFIRMATION

GRATITUDE

1.
2.
3.

JOUR 27

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'écouter



Respirer



Remplir mon journal

« Toutes nos émotions sont des signaux de nos besoins. Les émotions positives nous disent que nos besoins sont satisfaits ou en voie de satisfaction. Les émotions négatives qu'ils ne sont pas satisfaits. Écoutons et réfléchissons pour agir, à ce qui se passe avec nos besoins fondamentaux. » Bouddha

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

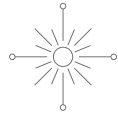
GRATITUDE

1.
2.
3.

Noies à moi-même...

JOUR 28

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Mécaniser



Respirer



Remplir mon journal

« Quand les gens sont investis financièrement, ils veulent un retour. Quand les gens sont investis émotionnellement, ils veulent contribuer. »

Simon Sinek

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

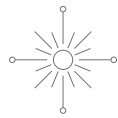
GRATITUDE

1.
2.
3.

Noies à moi-même...

JOUR 29

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Mécaniser



Respirer



Remplir mon journal

« Quand on cesse de reconnaître ses émotions, on cesse de comprendre le sens de ses expériences. »

Nathaniel Branden

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

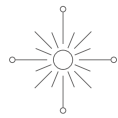
GRATITUDE

1.
2.
3.

Noies à moi-même...

JOUR 30

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAI RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'écouter



Respirer



Remplir mon journal

« Derrière toute émotion négative, il y a une valeur bafouée et un besoin non satisfait. C'est ce manque qui provoque le malaise. »

Geneviève Krebs

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.
2.
3.

Noies à moi-même...





Alors, ce journal de bord et d'exploration t'a-t-il permis de mieux te connaître et comprendre tes besoins ?

Quelle(s) émotion(s) as-tu le plus ressenti durant ces 30 jours ?

As-tu compris quel(s) besoin(s) non comblé(s) se cachai(en)t derrière ?

Penses-tu avoir été plus à l'écoute de tes émotions durant ces 30 jours ?

Qu'en retires-tu ?

Ces observations t'ont-elles permises de modifier des choses dans ton quotidien ?

Que songes-tu faire à présent pour continuer ce travail d'introspection ?

Comment te sentiras-tu lorsque tu aura terminé cette étape ?

Quelle est donc ta première action pour continuer cela ?

Quand ? Dans combien de temps ?

Comment sauras-tu que tu as achevé cette étape de connaissance de toi-même ?

Comment vas-tu fêter cette première réussite (avoir terminé ce journal) ?



POUR ALLER PLUS LOIN

Mes programmes d'accompagnement

1

Accompagnement Papillon Pro

Pour un alignement intérieur profond, une clarté personnelle et professionnelle, des écrits et contenus de communications inspirés et percutant.

2

Accompagnement Step by Step

Pour un alignement intérieur profond, une clarté personnelle, un engagement fort avec toi-même et des objectifs réalistes respectant ton rythme.

3

Séances individuelles

Pour se déposer, avancer sur des problématiques personnelles, professionnelles.

4

Création de supports

Pour avoir des supports de communication (site internet, flyers, contenus digitaux, etc.) forts et inspirés.



Merci !

Bravo pour ces efforts !

J'espère que ce cahier t'a été utile !

Je reste à ta disposition si tu as des questions ou/et besoin d'accompagnement supplémentaire :

- par mail contact@annalabelle.com
- par téléphone 06 60 82 15 79
- sur ma page Facebook
- sur mon compte Instagram

Très bonne année 2023 à toi et encore merci pour ta confiance !

Annabelle