MON

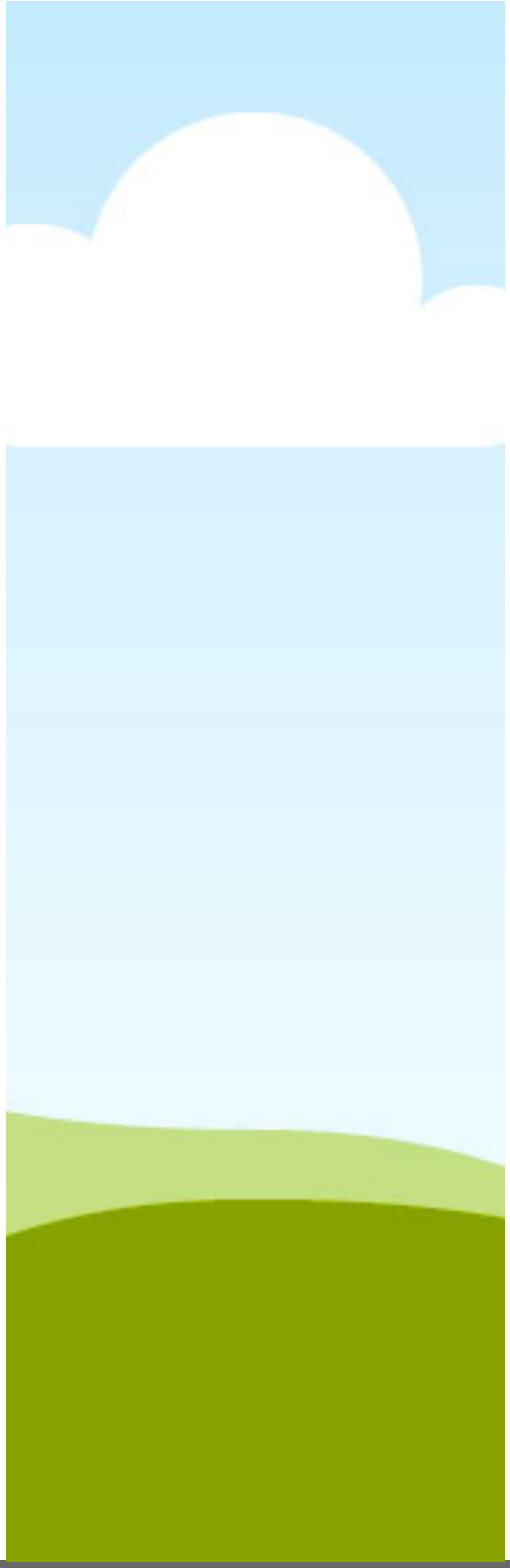
JOURNAL

Sarah Torche
kinésiologue
Éclaireuse de potentiel

Créé par

Sarah Torche

WWW.KINESIOLOGUE-SANTE.FR



SOMMAIRE

- PRESENTATION
- INSTRUCTIONS
- VISUALISE TON RÊVE
- LIBÈRE TES PEURS
- PLANIFIE TA RÉUSSITE
- LA SYMBOLIQUE INCONSCIENTE
- TON JOURNAL
- REFLEXION DU 31EME JOUR
- POUR ALLER PLUS LOIN
- A PROPOS DE MOI

PRESENTATION

Bienvenue,

Cher propriétaire de ce journal, vous avez pris la bonne décision de commencer à vivre une vie encore plus réussie et plus heureuse.

Ce journal contient un exercice efficace "La symbolique inconsciente" pour faire un bilan dans sa vie et ensuite jour après jour remplir ses nouveaux objectifs pour avancer vers la meilleure version possible de soi.

Augmenter sa productivité, sa réflexion personnel, ses ressentis, sa confiance en soi, et faire en sorte de vous créer un état d'esprit positif.

Ce journal vous aidera à ouvrir un nouveau chapitre encore plus puissant de votre vie.

Je vous souhaite de prendre beaucoup de temps pour vous à vivre, beaucoup de joie et de plaisir à découvrir de nouvelles choses et utiliser ce journal afin d'atteindre vos objectifs et vos rêves !

Sarah Torche

Kinésiologue

Comment utiliser ton journal ?

Un vision board ou tableau de visualisation c'est un outil ludique de visualisation mentale. On traduit ses rêves, ses intentions ou ses objectifs dans un ensemble de visuels, photos, phrases et mots pour projeter notre esprit dans ce futur idéal.

La technique de la visualisation est souvent recommandée pour mieux atteindre vos objectifs
ou trouver un sens à votre vie.

Qu'est-ce que la loi de l'attraction ? La loi de l'attraction est une loi universelle qui relie la conscience au résultat. En d'autres termes, cela consiste à croire qu'il y a un lien direct entre nos pensées et la réalité : ce sur quoi vous choisissez de vous concentrer finit par devenir réalité.

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

1

ÉTAPE UNE

LA VISUALISATION

Avant de commencer ce journal, prends le temps d'écrire ici le rêve le plus cher que tu aimerais matérialiser dans ta vie. Au plus tes pensées seront précises, au plus il sera facile de déterminer dans quelle direction aller pour faire de ce rêve une réalité !

Mon plus grand rêve est...

2

ÉTAPE DEUX

LES BLOCAGES

Qu'est-ce qui t'empêche aujourd'hui d'atteindre ce rêve ? De quelles peurs es-tu prêt(e) à te libérer pour avancer vers ton but ultime ?
Écris ici tout ce que tu aimerais bannir de ton quotidien.

Mes plus grandes peurs sont..

ÉTAPE TROIS

LA PLANIFICATION

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 ?

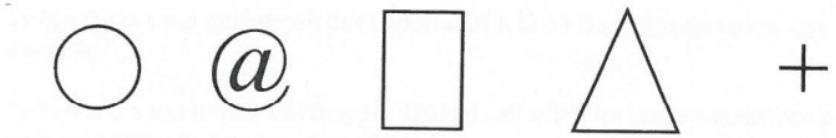
6 mois ?

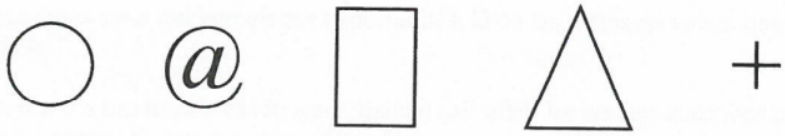
1 an ?

10 ans ?

La symbolique inconsciente

Classer les symboles suivants par ordre de préférence





Significations

cercle : identité
@ : développement, évolution, spiritualité
rectangle : structure, loi, organisation
triangle : projet, rêve, objectifs
croix : lien de communication

Positions

1. indique le domaine sur lequel l'énergie est actuellement centrée
2. correspond à une ressource connue, acquise : je sais faire
3. c'est le domaine sur lequel je dois me concentrer
4. sujet de réflexion qui demande du travail
5. zone de difficulté, le chantier du moment, pour lequel je devrais me motivé

JOUR 1

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 2

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 3

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 4

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 5

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 6

DATE :

« Le doute est le commencement de la sagesse. »

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 7

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 8

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 9

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 10

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 11

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 12

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 13

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 14

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 15

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 16

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 17

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 18

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 19

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 20

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 21

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 22

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 23

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 24

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 25

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 26

DATE :

« 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. »

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 27

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 28

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 29

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 30

DATE :

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

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

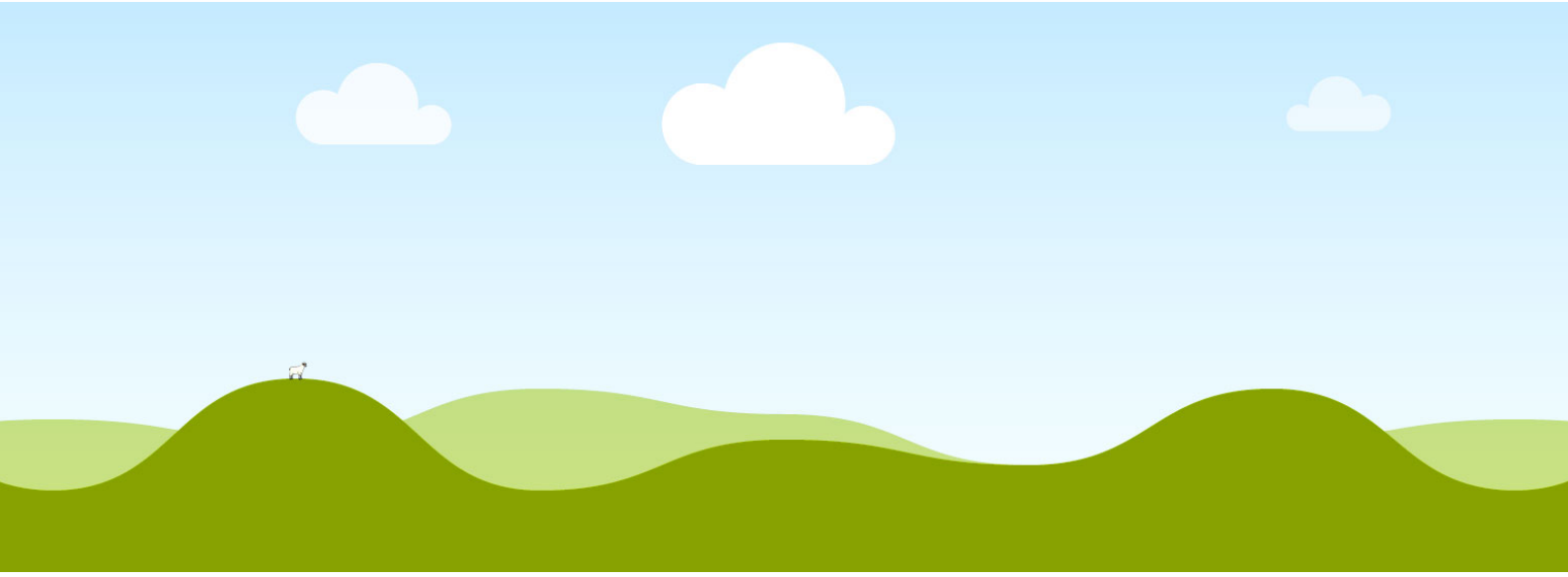
2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Méditer
- Marcher
- Sortir dehors
- Exprimer ma gratitude
- M'étirer
- Respirer
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...



Un dernier mot...

Bravo !
Tourne une nouvelle page dans ta vie, tu es l'auteur de ton destin

Sarah Torche

Ce que je tire de cette expérience...

RESSOURCES UTILES

1

2

3

4

À PROPOS DE MOI...

Coach personnel
#kinesiologue
#gestiondustress
#coachendeveloppementpersonnel
Consultations sur rendez-vous
07 86 72 24 83

SARAH TORCHE

Sarah Torche est Kinésiologue diplômée et certifiée par la FFKS (Fédération Française de Kinésiologie Spécialisée) depuis 2013.
Sarah TORCHE est adhérente du SNK (Syndicat National des Kinésiologues) sous le N° 2-1-13-592

"Ma mission est de vous éclairer sur vos différents blocages (physiques & psychiques) et de vous aider à les transformer en énergies positives.

Sarah Kinesiologue

sarahkinesiologue

www.kinesiologue-sante.fr