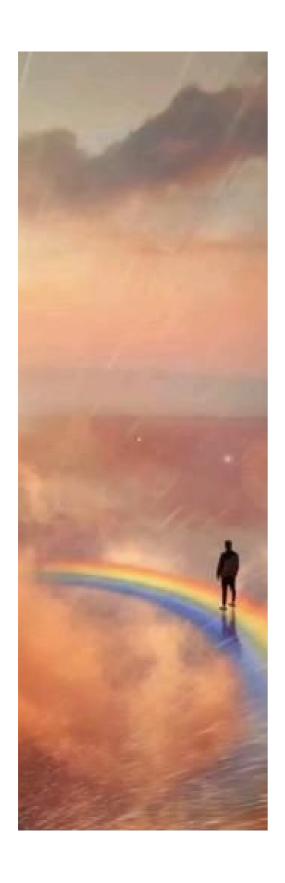
MON JOURNAL ALCHIMIQUE



Créé par

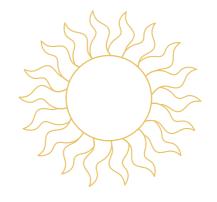
Alexandra

www.alexforjob.com | © 2023



SOMMAIRE

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





Bienvenue,

Chaque jour vous jonglez entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle dans une course effrénée : agenda surbooké, charge mentale écrasante, stress en fond sonore et émotions qui débordent.

Je vous propose ICI d'appuyer sur PAUSE et de prendre le temps de RESPIRER!

Grâce à ce journal ALCHIMIQUE vous allez partir à la rencontre de votre lumière intérieur, vous allez plonger dans vos profondeurs, à l'écoute de votre intuition et de vos perceptions, ouvrir vos ailes.

C'est parti pour ce voyage à la rencontre de votre magie!

"Rien ne peut atténuer la lumière qui brille de l'intérieur" Maya Angelou Heydell





Comment utiliser ton journal?



Aucun livre de recettes de cuisine n'a jamais nourri celui qui ne se met pas à la tâche pour cuisiner!

Ce journal va vous accompagner à votre rythme.

Je vous invite avant chaque lecture ou exercice de prendre le temps de créer un espace calme et détendu.

Ce journal est le votre , soyez sincére et juste avec vous.

Je vous recommande d'imprimer votre journal à partir de la page 15 et de le faire-part écris.

Beau voyage!

ÉTAPE UNE

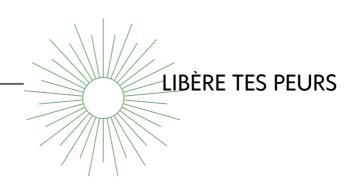
Avant de commencer ce journal, prends le temps d'écrire ici le rêve le plus cher que tu aimerais matérialiser dans ta vie. Au plus tes pensées seront précises, au plus il sera facile de déterminer dans quelle direction aller pour faire de ce rêve une réalité!



Mon plus grand rêve est...



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..

Je vous encourage à faire cet exercice tous les jours, pendant 5 à 10 minutes:

Fermez les yeux et imaginez-vous totalement vide... Pas de passé, pas d'histoire, pas de souvenirs, pas de problèmes, pas de réalisations, pas de victoires, pas de défaites, pas de soucis, pas de besoins, pas de désirs... RIEN. Vide, vide, vide... Lâchez tout, le bon et le mauvais.

Complètement vide...

Qu'est-ce qui reste? Êtes-vous toujours là? Bien sûr que vous êtes là.

Ce qui reste est votre vrai vous, votre vrai Soi.
Votre vrai Soi ne se soucie pas de votre histoire
et de tout le reste."



ÉTAPE TROIS

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 mais?		
6 mais?		
1 an?		
10 ans ?		



L'hypersensibilité est une sensibilité émotionnelle et sensorielle, ressentie de façon intense, plus que la moyenne . Être hypersensible n'est pas : être faible, pleureur pour tout, uniquement pour les femmes, un trait de caractère, une faiblesse.

C'est depuis l'enfance, avoir du mal à accueillir et réguler ses émotions, à gérer son stress. C'est se sentir vulnérable. Les personnes hypersensibles sont plus sensibles à certaines odeurs, matières, son ...

Elle peuvent se sentir à part, décalé dans les relations, ne pas voir un événement de la même façon que la plus part des personnes. Elles ont le plus souvent besoin de compréhension, de prise de recul, de non jugement

Cette hypersensibilité mis à contribution d'un art devient un talent.



"Tout ce qui nous arrive à sa raison d'être...
Et pour les curieux, tout devient apparent. C'est pourquoi tenter d'y voir plus clair devrait être la première tâche que nous avons à entreprendre...

Être à l'écoute de ce qui se présente à nous, être à l'écoute de notre monde intérieur, se laisser aller à observer nos sentiments, nos émotions, descendre dans la profondeur de notre Âme-our pour y trouver la Lumière véritable peut nous conduire vers la réalité essentielle de notre Être...

Avoir confiance, reconNaître, laisser advenir et exprimer ce qui vient à nous dans l'ici et le maintenant devient alors un lâcher prise, une véritable ouverture sur soi et sur les autres qui telle une vague nous permettra d'atteindre le meilleur de nous-même. "Didier Delcamp



"Être heureux, ... C'est aimer la vie, toute la vie : avec ses hauts et ses bas, ses traits de lumière et ses phases de ténèbres, ses plaisirs et ses peines.

C'est aimer toutes les saisons de la vie : l'innocence de l'enfance et la fragilité de la vieillesse; les rêves et les déchirements de l'adolescence; la plénitude et les craquements de l'âge mûr.

C'est aimer la naissance et c'est aimer aussi
la mort. C'est traverser les chagrins pleinement et sans retenue,
comme jouir pleinement et
sans retenue de tous les évènements offerts.
C'est aimer le coeur grand ouvert.
C'est vivre intensément chaque instant ."
Auteur inconnu

LA RÈGLE DU 5 ET 5

Astuce

SI CELA N'A AUCUNE IMPORTANCE DANS 5 ANS,

NE PASSE PAS PLUS DE 5 MINUTES À ÊTRE ÉNERVÉ.



LA RÉGLE DU 5 ET 5

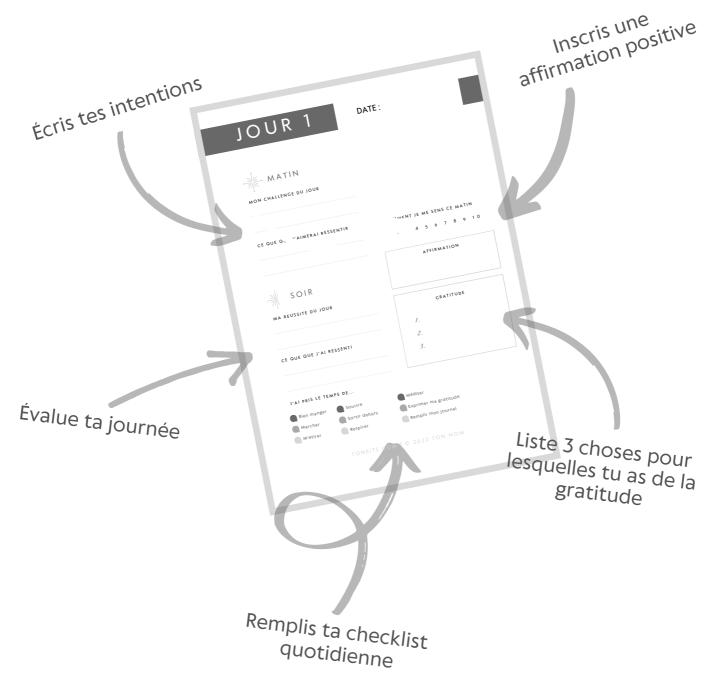
SI CELA N'A AUCUNE IMPORTANCE DANS 5 ANS,

NE PASSE PAS PLUS DE 5 MINUTES À ÊTRE ÉNERVÉ. MON

JOURNAL

ALCHIMIQUE

Comment remplir ton journal?



DATE:

MON CHALLENGE DU JOUR
CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR
SOIR MA RÉUSSITE DU JOUR
CE QUE QUE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

« 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.

Bien manger Sourire Méditer

Marcher Sortir dehors Exprimer ma gratitude

M'étirer Respirer Remplir mon journal

DATE:



« 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.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

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

DATE:

MATIN MON CHALLENGE DU JOUR
CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR
SOIR MA RÉUSSITE DU JOUR
CE QUE QUE J'AI RESSENTI

« 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 1 0

INSPIRATION

AFFIRMATION

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

DATE:

MATIN MON CHALLENGE DU JOUR
CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR
SOIR MA RÉUSSITE DU JOUR
CE QUE QUE J'AI RESSENTI

« 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 1 0

INSPIRATION

AFFIRMATION

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

DATE:

MATIN
MON CHALLENGE DU JOUR
CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR
SOIR
MA RÉUSSITE DU JOUR
CE QUE QUE J'AI RESSENTI

« 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 1 0

INSPIRATION	

AFFIRMATION

	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

DATE:

MATIN MON CHALLENGE DU JOUR
CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR
SOIR MA RÉUSSITE DU JOUR
CE QUE QUE J'AI RESSENTI

« Le doute est le commencement de la sagesse. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN
1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 0

INSPIRATION

AFFIRMATION

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

DATE:



MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

AFFIRMATION

« Prenez vos victoires, quelles qu'elles soient, chérissez-les, utilisez-les, mais ne

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

vous reposez pas dessus. »



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

DATE:

	M	A	Т	I	Ν
--	---	---	---	---	---

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 1 0

« Prenez vos victoires, quelles qu'elles soient, chérissez-les, utilisez-les, mais ne

vous reposez pas dessus. »

INSPIRATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

AFFIRMATION

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

DATE:

MATIN
MON CHALLENGE DU JOUR
CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR
SOIR
MA RÉUSSITE DU JOUR

« 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.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

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

MATIN MON CHALLENGE DU JOUR

1		

MA RÉUSSITE DU JOUR

SOIR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

DATE:

« 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 1 0

INSPIRATION

AFFIRMATION



J'AI PRIS LE TEMPS DE...

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

DATE:

	- MATIN
MON	CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

« 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	



MA RÉUSSITE DU JOUR GRATITUDE 1. 2. CE QUE QUE J'AI RESSENTI 3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

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

DATE:



« 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 1 0

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

- 1.
- 2.
- 3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

Bien manger Sourire Méditer

Marcher Sortir dehors Exprimer ma gratitude

M'étirer Respirer Remplir mon journal

DATE:



CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

« 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 1 0

I	NSPIR	ATION	1	

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

 ${\tt AFFIRMATION}$

GRA	TIT	UDE
•		

- 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

DATE:

MATIN MON CHALLENGE DU JOUR
CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR
SOIR MA RÉUSSITE DU JOUR
CE QUE QUE J'AI RESSENTI

« Me 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.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

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

DATE:



CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

SO		R
	SO	SOI

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

« 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 1 0

INSPIRATION





J'AI PRIS LE TEMPS DE...

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

DATE:

MATIN	
MON CHALLENGE DU JOUR	
CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR	
SOIR	
MA RÉUSSITE DU JOUR	

« 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 1 0

INSPIRATION	

AFFIRMATION

		GRATI	TUDE	
1	<i>'</i> .			
2	?.			
Ĵ	3.			

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

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



CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

DATE:

« 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.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

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

Méditer

MATIN MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

S S	C)	R
-----	---	---	---

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

DATE:

« 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 1 0

INSPIRATION	



	C	GRAT	ITUD	E	
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

DATE:

MON CHALLENGE DU JOUR
CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR
SOIR MA RÉUSSITE DU JOUR
CE QUE QUE J'AI RESSENTI

« 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 1 0

INSPIRATION

AFFIRMATION

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

DATE:

MATIN
MON CHALLENGE DU JOUR
CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR
SOIR
MA RÉUSSITE DU JOUR
CE QUE QUE J'AI RESSENTI

« M'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 1 0

INSPIRATION	

AFFIRMATION

	GRA	TITUDE	
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

DATE:



« M'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 1 0

INSPIRATION

AFFIRMATION

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

DATE:



« 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 1 0

INSPIRATION

AFFIRMATION

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

DATE:

MATIN MON CHALLENGE DU JOUR
CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR
SOIR MA RÉUSSITE DU JOUR
CE QUE QUE J'AI RESSENTI

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

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

INSPIRATION

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
M'étirer	Respirer	Remplir mon journal

DATE:

MON CHALLENGE DU JOUR
CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR
SOIR MA RÉUSSITE DU JOUR
CE QUE QUE J'AI RESSENTI

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

COMMENT JE ME SENS CE MATIN
1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 0

INSPIRATION	

AFFIRMATION

	G	RATI	TUDI	Ē	
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

DATE:

MATIN MON CHALLENGE DU JOUR
CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR
SOIR MA RÉUSSITE DU JOUR
CE QUE QUE J'AI RESSENTI

« 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 1 0

INSPIRATION	

AFFIRMATION

	GRAT	TTUDE	
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

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

	SOI	R
//\\		-

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

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. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

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



MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

DATE:

« M'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.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

Bien manger

Sourire

Méditer

Marcher

Sortir dehors Exprimer ma gratitude

M'étirer

Respirer Remplir mon journal

DATE:

MATIN
MON CHALLENGE DU JOUR
CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR
SOIR
MA RÉUSSITE DU JOUR
CE QUE QUE J'AI RESSENTI

« L'expérience enseigne de façan cantrintuitive, car elle danne le test avant la leçan. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN
1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 0

INSPIRATION

AFFIRMATION

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

DATE:

MATIN
MON CHALLENGE DU JOUR
CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR
SOIR
MA RÉUSSITE DU JOUR
CE QUE QUE J'AI RESSENTI

« 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 1 0

INSPIRATION

AFFIRMATION

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

DATE:

MON CHALLENGE DU JOUR
CE QUE QUE J'AIMERAI RESSENTIR
SOIR MA RÉUSSITE DU JOUR
CE QUE QUE J'AI RESSENTI

« 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 1 0

INSPIRATION

AFFIRMATION

	GRAT	ITUDE	
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



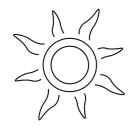




Un dernier mot...

J'espére que vous avez pris autant de plaisir que moi à vous préparer ce journal. J'adorais avoir vos retours par mail: xanvassilacos@gmail.com ou sur linkedin.

ALEXANDRA



REFLEXION DU 31EME JOUR

e que je	tire (de cet	te expé	rience



RESSOURCES UTILES



TA RESSOURCE ICI

Les mystères de la conscience - Miriam GABLIER

TA RESSOURCE ICI

Voyage au coeur de mon âme - Alexandra CÉLÉRAULT

TA RESSOURCE ICI

Hack ton corps - Elodie chez Marabout

TA RESSOURCE ICI

Nos raisons de vivre - Viktor E.Frankl

ALEXFORJOB



ALEXANDRA VASSILACOS

@:xanvassilacos@gmail.com

Tél: 06.30.99.37.60