

JOUR
1

Les 7 prochains jours

Prenez quelques instants chaque soir pour vous observer.
Sans jugement. Sans chercher à changer quoi que ce soit.

Observez simplement.

Ces quelques minutes sont un cadeau que vous vous offrez.

DATE DU JOUR ____ / ____ / ____



MON CORPS ME DIT...

Comment se sent mon corps aujourd'hui ?
Y a-t-il une tension, une fatigue, un inconfort ?



MON CŒUR / MES ÉMOTIONS

Aujourd'hui, je me suis senti(e)...
Quelles émotions ont été présentes ?



LES PENSÉES QUI SONT REVENUES AUJOURD'HUI...

Quelles pensées ont tourné en boucle
dans ma tête aujourd'hui ?



MES COMPORTEMENTS

Aujourd'hui, j'ai remarqué que...
Quelles actions, réactions, habitudes
ont marqué ma journée ?



CE DONT J'AURAIS EU LE PLUS BESOIN AUJOURD'HUI...

Qu'est-ce qui m'aurait fait du bien ?
De quoi mon corps, mon cœur et mon
esprit avaient-ils besoin ?



CE QUE JE CHOISIS DE REMERCIER AUJOURD'HUI...

Quelles petites choses, personnes,
moments, apprentissages
puis-je remercier aujourd'hui ?

UN PETIT RAPPEL POUR VOUS

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise journée.
Chaque journée est une information précieuse
pour mieux vous comprendre et vous rapprocher de vous-même.

Faites-vous confiance, vous êtes en chemin.

JOUR
2

Les 7 prochains jours

Prenez quelques instants chaque soir pour vous observer.
Sans jugement. Sans chercher à changer quoi que ce soit.

Observez simplement.

Ces quelques minutes sont un cadeau que vous vous offrez.

DATE DU JOUR ____ / ____ / ____



MON CORPS ME DIT...

Comment se sent mon corps aujourd'hui ?
Y a-t-il une tension, une fatigue, un inconfort ?



MON CŒUR / MES ÉMOTIONS

Aujourd'hui, je me suis senti(e)...
Quelles émotions ont été présentes ?



LES PENSÉES QUI SONT REVENUES AUJOURD'HUI...

Quelles pensées ont tourné en boucle
dans ma tête aujourd'hui ?



MES COMPORTEMENTS

Aujourd'hui, j'ai remarqué que...
Quelles actions, réactions, habitudes
ont marqué ma journée ?



CE DONT J'AURAIS EU LE PLUS BESOIN AUJOURD'HUI...

Qu'est-ce qui m'aurait fait du bien ?
De quoi mon corps, mon cœur et mon
esprit avaient-ils besoin ?



CE QUE JE CHOISIS DE REMERCIER AUJOURD'HUI...

Quelles petites choses, personnes,
moments, apprentissages
puis-je remercier aujourd'hui ?

UN PETIT RAPPEL POUR VOUS

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise journée.
Chaque journée est une information précieuse
pour mieux vous comprendre et vous rapprocher de vous-même.

Faites-vous confiance, vous êtes en chemin.

JOUR
3

Les 7 prochains jours

Prenez quelques instants chaque soir pour vous observer.
Sans jugement. Sans chercher à changer quoi que ce soit.

Observez simplement.

Ces quelques minutes sont un cadeau que vous vous offrez.

DATE DU JOUR ____ / ____ / ____



MON CORPS ME DIT...

Comment se sent mon corps aujourd'hui ?
Y a-t-il une tension, une fatigue, un inconfort ?



MON CŒUR / MES ÉMOTIONS

Aujourd'hui, je me suis senti(e)...
Quelles émotions ont été présentes ?



LES PENSÉES QUI SONT REVENUES AUJOURD'HUI...

Quelles pensées ont tourné en boucle
dans ma tête aujourd'hui ?



MES COMPORTEMENTS

Aujourd'hui, j'ai remarqué que...
Quelles actions, réactions, habitudes
ont marqué ma journée ?



CE DONT J'AURAIS EU LE PLUS BESOIN AUJOURD'HUI...

Qu'est-ce qui m'aurait fait du bien ?
De quoi mon corps, mon cœur et mon
esprit avaient-ils besoin ?



CE QUE JE CHOISIS DE REMERCIER AUJOURD'HUI...

Quelles petites choses, personnes,
moments, apprentissages
puis-je remercier aujourd'hui ?

UN PETIT RAPPEL POUR VOUS

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise journée.
Chaque journée est une information précieuse
pour mieux vous comprendre et vous rapprocher de vous-même.

Faites-vous confiance, vous êtes en chemin.

JOUR
4

Les 7 prochains jours

Prenez quelques instants chaque soir pour vous observer.
Sans jugement. Sans chercher à changer quoi que ce soit.

Observez simplement.

Ces quelques minutes sont un cadeau que vous vous offrez.

DATE DU JOUR ____ / ____ / ____



MON CORPS ME DIT...

Comment se sent mon corps aujourd'hui ?
Y a-t-il une tension, une fatigue, un inconfort ?



MON CŒUR / MES ÉMOTIONS

Aujourd'hui, je me suis senti(e)...
Quelles émotions ont été présentes ?



LES PENSÉES QUI SONT REVENUES AUJOURD'HUI...

Quelles pensées ont tourné en boucle
dans ma tête aujourd'hui ?



MES COMPORTEMENTS

Aujourd'hui, j'ai remarqué que...
Quelles actions, réactions, habitudes
ont marqué ma journée ?



CE DONT J'AURAIS EU LE PLUS BESOIN AUJOURD'HUI...

Qu'est-ce qui m'aurait fait du bien ?
De quoi mon corps, mon cœur et mon
esprit avaient-ils besoin ?



CE QUE JE CHOISIS DE REMERCIER AUJOURD'HUI...

Quelles petites choses, personnes,
moments, apprentissages
puis-je remercier aujourd'hui ?

UN PETIT RAPPEL POUR VOUS

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise journée.
Chaque journée est une information précieuse
pour mieux vous comprendre et vous rapprocher de vous-même.

Faites-vous confiance, vous êtes en chemin.

JOUR
5

Les 7 prochains jours

Prenez quelques instants chaque soir pour vous observer.
Sans jugement. Sans chercher à changer quoi que ce soit.

Observez simplement.

Ces quelques minutes sont un cadeau que vous vous offrez.

DATE DU JOUR ____ / ____ / ____



MON CORPS ME DIT...

Comment se sent mon corps aujourd'hui ?
Y a-t-il une tension, une fatigue, un inconfort ?



MON CŒUR / MES ÉMOTIONS

Aujourd'hui, je me suis senti(e)...
Quelles émotions ont été présentes ?



LES PENSÉES QUI SONT REVENUES AUJOURD'HUI...

Quelles pensées ont tourné en boucle
dans ma tête aujourd'hui ?



MES COMPORTEMENTS

Aujourd'hui, j'ai remarqué que...
Quelles actions, réactions, habitudes
ont marqué ma journée ?



CE DONT J'AURAIS EU LE PLUS BESOIN AUJOURD'HUI...

Qu'est-ce qui m'aurait fait du bien ?
De quoi mon corps, mon cœur et mon
esprit avaient-ils besoin ?



CE QUE JE CHOISIS DE REMERCIER AUJOURD'HUI...

Quelles petites choses, personnes,
moments, apprentissages
puis-je remercier aujourd'hui ?

UN PETIT RAPPEL POUR VOUS

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise journée.
Chaque journée est une information précieuse
pour mieux vous comprendre et vous rapprocher de vous-même.

Faites-vous confiance, vous êtes en chemin.

JOUR

6

Les 7 prochains jours

Prenez quelques instants chaque soir pour vous observer.
Sans jugement. Sans chercher à changer quoi que ce soit.

Observez simplement.

Ces quelques minutes sont un cadeau que vous vous offrez.

DATE DU JOUR ____ / ____ / ____



MON CORPS ME DIT...

Comment se sent mon corps aujourd'hui ?
Y a-t-il une tension, une fatigue, un inconfort ?



MON CŒUR / MES ÉMOTIONS

Aujourd'hui, je me suis senti(e) ...
Quelles émotions ont été présentes ?



LES PENSÉES QUI SONT REVENUES AUJOURD'HUI...

Quelles pensées ont tourné en boucle
dans ma tête aujourd'hui ?



MES COMPORTEMENTS

Aujourd'hui, j'ai remarqué que ...
Quelles actions, réactions, habitudes
ont marqué ma journée ?



CE DONT J'AURAIS EU LE PLUS BESOIN AUJOURD'HUI...

Qu'est-ce qui m'aurait fait du bien ?
De quoi mon corps, mon cœur et mon
esprit avaient-ils besoin ?



CE QUE JE CHOISIS DE REMERCIER AUJOURD'HUI...

Quelles petites choses, personnes,
moments, apprentissages
puis-je remercier aujourd'hui ?

UN PETIT RAPPEL POUR VOUS



Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise journée.
Chaque journée est une information précieuse
pour mieux vous comprendre et vous rapprocher de vous-même.

Faites vous confiance, vous êtes en chemin.

JOUR

7

Les 7 prochains jours

Prenez quelques instants chaque soir pour vous observer.
Sans jugement. Sans chercher à changer quoi que ce soit.

Observez simplement.

Ces quelques minutes sont un cadeau que vous vous offrez.

DATE DU JOUR ____ / ____ / ____



MON CORPS ME DIT...

Comment se sent mon corps aujourd'hui ?
Y a-t-il une tension, une fatigue, un inconfort ?



MON CŒUR / MES ÉMOTIONS

Aujourd'hui, je me suis senti(e) ...
Quelles émotions ont été présentes ?



LES PENSÉES QUI SONT REVENUES AUJOURD'HUI...

Quelles pensées ont tourné en boucle
dans ma tête aujourd'hui ?



MES COMPORTEMENTS

Aujourd'hui, j'ai remarqué que ...
Quelles actions, réactions, habitudes
ont marqué ma journée ?



CE DONT J'AURAIS EU LE PLUS BESOIN AUJOURD'HUI...

Qu'est-ce qui m'aurait fait du bien ?
De quoi mon corps, mon cœur et mon
esprit avaient-ils besoin ?



CE QUE JE CHOISIS DE REMERCIER AUJOURD'HUI...

Quelles petites choses, personnes,
moments, apprentissages
puis-je remercier aujourd'hui ?

UN PETIT RAPPEL POUR VOUS



Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise journée.
Chaque journée est une information précieuse
pour mieux vous comprendre et vous rapprocher de vous-même.

Faites vous confiance, vous êtes en chemin.