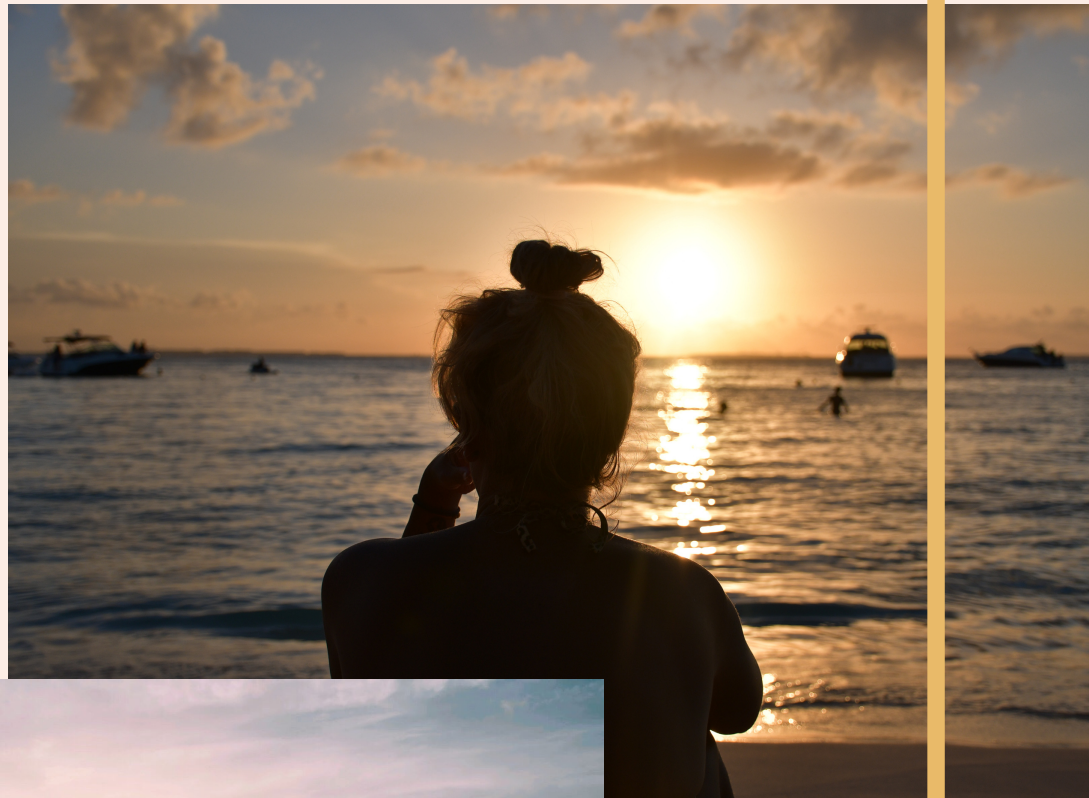
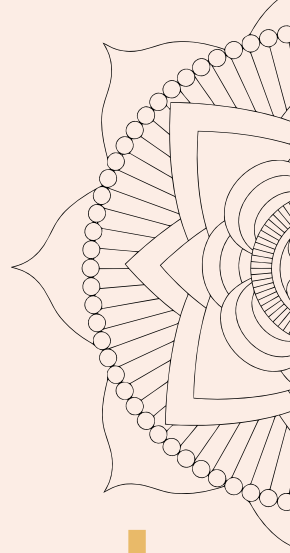


Se mettre au journaling

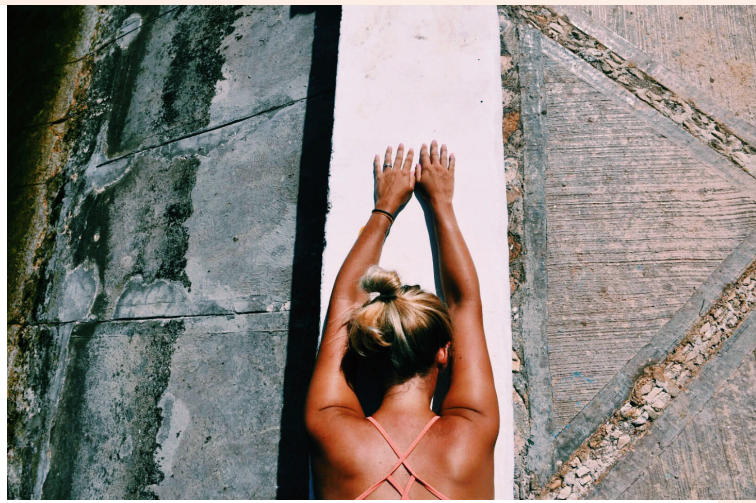


A WAY TO HARMONY

Béatrice Anselme

un peu sur moi

DATE :



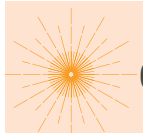
OU J'EN SUIS:



J'OBSERVE MON ÉNERGIE:



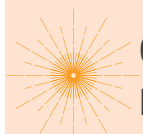
J'OBSERVE MON STRESS
ET MA FATIGUE:



COMMENT JE ME SENS :



QUELLES ÉMOTIONS ME
PARCOURENT ET PQ ? :



QUELLES PENSÉES
RESTENT DANS MA TÊTE :



REFLEXION DU JOUR :



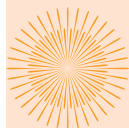
CE QUE J'AI ENVIE DE POSER SUR LE PAPIER
POUR VIDER MA TÊTE :



Cultiver la gratitude



DATE :



CE SUR QUOI JE SUIS RECONNAISSANTE DANS MA VIE :



CE QUI ME REND HEUREUX (SE) DANS MA VIE :



MES FORCES, MES POTENTIELS QUI FONT DE MOI QUI JE SUIS :

Une phrase positive pour m'accompagner
aujourd'hui :

