



Journal Quotidien

Je Redeviens Zen !



Patrick Lelu

Mon journal quotidien

Ce journal vous accompagnera tout au long de la formation

« Je Redeviens Zen », et même au-delà j'espère.

C'est le premier outil pour développer en vous de nouvelles ressources.

Pourquoi ce journal ?

Des études attestent des effets positifs sur l'humeur, le moral de la tenue d'un tel journal.

En 2003 une étude menée par Emmons & Mc Cullough de l'Université de Californie rapporte que les personnes tenant un tel journal:

- Etaient plus optimistes.
- Avaient moins de tensions physiques.
- Pratiquaient plus d'activités physiques.
- Atteignaient plus facilement leurs objectifs.
- Gagnaient en détermination et énergie.
- Etaient plus altruistes.

Comment utiliser le journal ?

Tout d'abord la meilleure place de ce journal est la table de chevet, car son utilisation se fait le matin au lever et le soir au coucher. Penser à placer un crayon à proximité !

Vous prendrez 5 minutes par jour pour tenir ce journal.

Vous remplirez les 3 thèmes matinaux et les 2 thèmes réservés au coucher.

Livret Quotidien

Ce journal vous permet de bien débiter votre journée, de la vivre pleinement et de la terminer dans les meilleures conditions.

Chaque matin, pour préparer votre journée, vous déterminerez et noterez :

=> 3 éléments, (situations, personnes...), à remercier

=> 3 points positifs qui vous accompagneront dans la journée

=> 3 affirmations positives

Chaque soir, vous effectuerez un bilan de votre journée en notant :

=> 3 choses positives que vous avez vécues dans la journée

=> 3 choses que vous auriez pu faire pour améliorer la journée

Profitez de ce journal pour effectuer des rondes EFT à partir des différentes perturbations pouvant en ressortir.

<http://devenez-zen.fr>

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette
journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je
ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette
journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je
ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette
journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je
ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Livret Quotidien

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

<http://devenez-zen.fr>

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Date : .../.../...

Matin

1. Gratitude

A.....

B.....

C.....

2. Points positifs qui vont contribuer à faire de cette journée, qui commence, une bonne journée

A.....

B.....

C.....

3. Les affirmations positives en fonction de ce que je ressens, et possède

A.....

B.....

C.....

Soir

1. Les choses positives que j'ai vécues aujourd'hui

A.....

B.....

C.....

2. Les choses que j'aurais pu faire pour améliorer cette journée

A.....

B.....

Ce livret vous a été proposé pour vous apporter une aide dans votre quête d'une vie épanouie.

Vous pouvez reconduire les propositions de ce livret autant de fois que vous le souhaitez.



Patrick Lelu est Praticien spécialisé en Techniques Naturelles de Revitalisation, diplômé en Médecines Naturelles de la faculté de médecine Paris XIII.

Il consulte en cabinet et par internet.

Il anime des formations en présentiel et en e-learning.

Il est consultant en entreprise.



<http://devenez-zen.fr>