

Date :



Mes pratiques du matin

- Je prends le temps de m'accueillir consciemment
- Je me centre au niveau du coeur
- Je m'enracine pleinement en moi
- Je prends le temps de m'étirer, de m'installer dans mon corps

ANCRAGE +++



QU'EST CE QUE J'AI ENVIE DE VIVRE
AUJOURD HUI ?



.....

.....

.....

Comment est ce que je me sens aujourd'hui ?



.....

.....

.....

.....



De quoi ais-je besoin et/ou envie aujourd'hui ?



A writing area for the first page, consisting of a light brown background with a white central area containing seven horizontal lines. A red paperclip is on the left, and a dried flower is in the top right. A red triangle is in the bottom right corner.

Comment puis-je faire pour me l'apporter ?



A writing area for the second page, consisting of a light brown background with a white central area containing seven horizontal lines. A red paperclip is on the left, and a dried flower is in the top right. A red heart is in the bottom right corner.

Mes pratiques du soir

- Je coupe les liens énergétiques
- Je me visualise dans une bulle rose nourricière
- J'écris 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e)
- Je pose mes intentions pour la nuit à venir

MERCI POUR

.....

.....

.....

.....

.....

Mon intention pour la nuit

.....

.....

Ecriture libre

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Date :



Mes pratiques du matin

- Je prends le temps de m'accueillir consciemment
- Je me centre au niveau du coeur
- Je m'enracine pleinement en moi
- Je prends le temps de m'étirer, de m'installer dans mon corps

ANCRAGE +++



QU'EST CE QUE J'AI ENVIE DE VIVRE
AUJOURD HUI ?



.....

.....

.....

Comment est ce que je me sens aujourd'hui ?



.....

.....

.....

.....



De quoi ais-je besoin et/ou envie aujourd'hui ?



A writing area for the first page, featuring a light brown background with horizontal lines. A red paperclip is on the left, and a dried flower is in the top right. A red line is drawn at the bottom right corner.

Comment puis-je faire pour me l'apporter ?



A writing area for the second page, featuring a light brown background with horizontal lines. A red paperclip is on the left, and a dried flower is in the top right. A red heart is drawn in the bottom right corner.

Mes pratiques du soir

- Je coupe les liens énergétiques
- Je me visualise dans une bulle rose nourricière
- J'écris 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e)
- Je pose mes intentions pour la nuit à venir

MERCI POUR

.....

.....

.....

.....

.....

Mon intention pour la nuit

.....

.....

Ecriture libre

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Date :



Mes pratiques du matin

- Je prends le temps de m'accueillir consciemment
- Je me centre au niveau du coeur
- Je m'enracine pleinement en moi
- Je prends le temps de m'étirer, de m'installer dans mon corps

ANCRAGE +++



QU'EST CE QUE J'AI ENVIE DE VIVRE
AUJOURD HUI ?



.....

.....

.....

Comment est ce que je me sens aujourd'hui ?



.....

.....

.....

.....

.....



De quoi ais-je besoin et/ou envie aujourd'hui ?



A writing area for the first page, featuring a light brown background with a white central area. The white area is ruled with horizontal lines. A red paperclip is on the left, and a dried flower is in the top right. A red line runs along the bottom edge of the white area, and a red line runs vertically along the right edge of the white area.

Comment puis-je faire pour me l'apporter ?



A writing area for the second page, featuring a light brown background with a white central area. The white area is ruled with horizontal lines. A red paperclip is on the left, and a dried flower is in the top right. A red heart is in the bottom right corner of the white area. A red line runs along the bottom edge of the white area, and a red line runs vertically along the right edge of the white area.

Mes pratiques du soir

- Je coupe les liens énergétiques
- Je me visualise dans une bulle rose nourricière
- J'écris 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e)
- Je pose mes intentions pour la nuit à venir

MERCI POUR

.....

.....

.....

.....

.....

Mon intention pour la nuit

.....

.....

Ecriture libre

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Date :



Mes pratiques du matin

- Je prends le temps de m'accueillir consciemment
- Je me centre au niveau du coeur
- Je m'enracine pleinement en moi
- Je prends le temps de m'étirer, de m'installer dans mon corps

ANCRAGE +++



QU'EST CE QUE J'AI ENVIE DE VIVRE
AUJOURD HUI ?



.....

.....

.....

Comment est ce que je me sens aujourd'hui ?



.....

.....

.....

.....



De quoi ais-je besoin et/ou envie aujourd'hui ?



Handwriting practice lines for the first page, consisting of seven horizontal lines. The bottom right corner of the page is filled with a light brown, textured paper effect.

Comment puis-je faire pour me l'apporter ?



Handwriting practice lines for the second page, consisting of seven horizontal lines. The bottom right corner of the page is filled with a light brown, textured paper effect and contains a red heart illustration.

Mes pratiques du soir

- Je coupe les liens énergétiques
- Je me visualise dans une bulle rose nourricière
- J'écris 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e)
- Je pose mes intentions pour la nuit à venir

MERCI POUR

.....

.....

.....

.....

.....

Mon intention pour la nuit

.....

.....

Ecriture libre

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Date :



Mes pratiques du matin

- Je prends le temps de m'accueillir consciemment
- Je me centre au niveau du coeur
- Je m'enracine pleinement en moi
- Je prends le temps de m'étirer, de m'installer dans mon corps

ANCRAGE +++



QU'EST CE QUE J'AI ENVIE DE VIVRE
AUJOURD HUI ?



.....

.....

.....

Comment est ce que je me sens aujourd'hui ?



.....

.....

.....

.....



De quoi ais-je besoin et/ou envie aujourd'hui ?



Handwriting practice lines for the first page, consisting of seven horizontal lines. The bottom right corner of the page is shaded in a light brown color.

Comment puis-je faire pour me l'apporter ?



Handwriting practice lines for the second page, consisting of seven horizontal lines. The bottom right corner of the page is shaded in a light brown color and contains a red heart illustration.

Mes pratiques du soir

- Je coupe les liens énergétiques
- Je me visualise dans une bulle rose nourricière
- J'écris 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e)
- Je pose mes intentions pour la nuit à venir

MERCI POUR

.....

.....

.....

.....

.....

Mon intention pour la nuit

.....

.....

Ecriture libre

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Date :



Mes pratiques du matin

- Je prends le temps de m'accueillir consciemment
- Je me centre au niveau du coeur
- Je m'enracine pleinement en moi
- Je prends le temps de m'étirer, de m'installer dans mon corps

ANCRAGE +++



QU'EST CE QUE J'AI ENVIE DE VIVRE
AUJOURD HUI ?



.....

.....

.....

Comment est ce que je me sens aujourd'hui ?



.....

.....

.....

.....



De quoi ais-je besoin et/ou envie aujourd'hui ?



Handwriting practice lines for the first page, consisting of seven horizontal lines. A large, light brown triangular shape is drawn on the right side, overlapping the bottom three lines.

Comment puis-je faire pour me l'apporter ?



Handwriting practice lines for the second page, consisting of seven horizontal lines. A large, light brown triangular shape is drawn on the right side, overlapping the bottom three lines. A red heart is drawn inside the triangle.

Mes pratiques du soir

- Je coupe les liens énergétiques
- Je me visualise dans une bulle rose nourricière
- J'écris 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e)
- Je pose mes intentions pour la nuit à venir

MERCI POUR

.....

.....

.....

.....

.....

Mon intention pour la nuit

.....

.....

Ecriture libre

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Date :



Mes pratiques du matin

- Je prends le temps de m'accueillir consciemment
- Je me centre au niveau du coeur
- Je m'enracine pleinement en moi
- Je prends le temps de m'étirer, de m'installer dans mon corps

ANCRAGE +++



QU'EST CE QUE J'AI ENVIE DE VIVRE
AUJOURD HUI ?



.....

.....

.....

Comment est ce que je me sens aujourd'hui ?



.....

.....

.....

.....



De quoi ais-je besoin et/ou envie aujourd'hui ?



Handwriting practice lines for the first page, consisting of seven horizontal lines. A diagonal line on the right side of the page indicates a fold or a specific layout boundary.

Comment puis-je faire pour me l'apporter ?



Handwriting practice lines for the second page, consisting of seven horizontal lines. A diagonal line on the right side of the page indicates a fold or a specific layout boundary. A red heart is drawn in the bottom right corner of the page.

Mes pratiques du soir

- Je coupe les liens énergétiques
- Je me visualise dans une bulle rose nourricière
- J'écris 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e)
- Je pose mes intentions pour la nuit à venir

MERCI POUR

.....

.....

.....

.....

.....

Mon intention pour la nuit

.....

.....

Ecriture libre

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Date :



Mes pratiques du matin

- Je prends le temps de m'accueillir consciemment
- Je me centre au niveau du coeur
- Je m'enracine pleinement en moi
- Je prends le temps de m'étirer, de m'installer dans mon corps

ANCRAGE +++



QU'EST CE QUE J'AI ENVIE DE VIVRE
AUJOURD HUI ?



.....

.....

.....

Comment est ce que je me sens aujourd'hui ?



.....

.....

.....

.....



De quoi ais-je besoin et/ou envie aujourd'hui ?



A writing area for the first page, consisting of a light brown background with a white central area containing seven horizontal lines. A red paperclip is on the left, and a dried flower is in the top right. A red line runs along the bottom edge of the writing area.

Comment puis-je faire pour me l'apporter ?



A writing area for the second page, consisting of a light brown background with a white central area containing seven horizontal lines. A red paperclip is on the left, and a dried flower is in the top right. A red heart is in the bottom right corner of the writing area. A red line runs along the bottom edge of the writing area.

Mes pratiques du soir

- Je coupe les liens énergétiques
- Je me visualise dans une bulle rose nourricière
- J'écris 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e)
- Je pose mes intentions pour la nuit à venir

MERCI POUR

.....

.....

.....

.....

.....

Mon intention pour la nuit

.....

.....

Ecriture libre

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Date :



Mes pratiques du matin

- Je prends le temps de m'accueillir consciemment
- Je me centre au niveau du coeur
- Je m'enracine pleinement en moi
- Je prends le temps de m'étirer, de m'installer dans mon corps

ANCRAGE +++



QU'EST CE QUE J'AI ENVIE DE VIVRE
AUJOURD HUI ?



.....

.....

.....

Comment est ce que je me sens aujourd'hui ?



.....

.....

.....

.....



De quoi ais-je besoin et/ou envie aujourd'hui ?



A writing area for the first page, consisting of a light brown background with a white central area. The white area is ruled with horizontal lines. A red paperclip is on the left, and a dried flower is in the top right. A red line runs along the bottom edge of the white area, and a red line runs vertically along the right edge of the white area.

Comment puis-je faire pour me l'apporter ?



A writing area for the second page, consisting of a light brown background with a white central area. The white area is ruled with horizontal lines. A red paperclip is on the left, and a dried flower is in the top right. A red heart is in the bottom right corner of the white area. A red line runs along the bottom edge of the white area, and a red line runs vertically along the right edge of the white area.

Mes pratiques du soir

- Je coupe les liens énergétiques
- Je me visualise dans une bulle rose nourricière
- J'écris 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e)
- Je pose mes intentions pour la nuit à venir

MERCI POUR

.....

.....

.....

.....

.....

Mon intention pour la nuit

.....

.....

Ecriture libre

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Date :



Mes pratiques du matin

- Je prends le temps de m'accueillir consciemment
- Je me centre au niveau du coeur
- Je m'enracine pleinement en moi
- Je prends le temps de m'étirer, de m'installer dans mon corps

ANCRAGE +++



QU'EST CE QUE J'AI ENVIE DE VIVRE
AUJOURD HUI ?



.....

.....

.....

Comment est ce que je me sens aujourd'hui ?



.....

.....

.....

.....



De quoi ais-je besoin et/ou envie aujourd'hui ?



A writing area for the first page, consisting of a light brown background with horizontal lines. A red paperclip is on the left, and a dried flower is in the top right. A red heart is in the bottom right corner of the writing area.

Comment puis-je faire pour me l'apporter ?



A writing area for the second page, consisting of a light brown background with horizontal lines. A red paperclip is on the left, and a dried flower is in the top right. A red heart is in the bottom right corner of the writing area.

Mes pratiques du soir

- Je coupe les liens énergétiques
- Je me visualise dans une bulle rose nourricière
- J'écris 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e)
- Je pose mes intentions pour la nuit à venir

MERCI POUR

.....

.....

.....

.....

.....

Mon intention pour la nuit

.....

.....

Ecriture libre

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Date :



Mes pratiques du matin

- Je prends le temps de m'accueillir consciemment
- Je me centre au niveau du coeur
- Je m'enracine pleinement en moi
- Je prends le temps de m'étirer, de m'installer dans mon corps

ANCRAGE +++



QU'EST CE QUE J'AI ENVIE DE VIVRE
AUJOURD HUI ?



.....

.....

.....

Comment est ce que je me sens aujourd'hui ?



.....

.....

.....

.....

.....



De quoi ais-je besoin et/ou envie aujourd'hui ?



Handwriting practice lines for the first page, consisting of seven horizontal lines. A diagonal line on the right side of the page indicates a fold or a specific layout boundary.

Comment puis-je faire pour me l'apporter ?



Handwriting practice lines for the second page, consisting of seven horizontal lines. A diagonal line on the right side of the page indicates a fold or a specific layout boundary. A red heart is drawn in the bottom right corner of the page.

Mes pratiques du soir

- Je coupe les liens énergétiques
- Je me visualise dans une bulle rose nourricière
- J'écris 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e)
- Je pose mes intentions pour la nuit à venir

MERCI POUR

.....

.....

.....

.....

.....

Mon intention pour la nuit

.....

.....

Ecriture libre

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Date :



Mes pratiques du matin

- Je prends le temps de m'accueillir consciemment
- Je me centre au niveau du coeur
- Je m'enracine pleinement en moi
- Je prends le temps de m'étirer, de m'installer dans mon corps

ANCRAGE +++



QU'EST CE QUE J'AI ENVIE DE VIVRE
AUJOURD HUI ?



.....

.....

.....

Comment est ce que je me sens aujourd'hui ?



.....

.....

.....

.....

.....



De quoi ais-je besoin et/ou envie aujourd'hui ?



Handwriting practice lines for the first page, consisting of seven horizontal lines. The bottom right corner of the page is filled with a light brown, textured shape that tapers to a point, resembling a piece of paper or a corner cut-off.

Comment puis-je faire pour me l'apporter ?



Handwriting practice lines for the second page, consisting of seven horizontal lines. The bottom right corner of the page is filled with a light brown, textured shape that tapers to a point, resembling a piece of paper or a corner cut-off. A red heart is drawn on the brown shape.

Mes pratiques du soir

- Je coupe les liens énergétiques
- Je me visualise dans une bulle rose nourricière
- J'écris 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e)
- Je pose mes intentions pour la nuit à venir

MERCI POUR

.....

.....

.....

.....

.....

Mon intention pour la nuit

.....

.....

Ecriture libre



.....

.....

.....

.....

.....

.....



Date :



Mes pratiques du matin

- Je prends le temps de m'accueillir consciemment
- Je me centre au niveau du coeur
- Je m'enracine pleinement en moi
- Je prends le temps de m'étirer, de m'installer dans mon corps

ANCRAGE +++



QU'EST CE QUE J'AI ENVIE DE VIVRE
AUJOURD HUI ?



.....

.....

.....

Comment est ce que je me sens aujourd'hui ?



.....

.....

.....

.....

.....



De quoi ais-je besoin et/ou envie aujourd'hui ?



Hand-drawn lined writing area with a diagonal cut on the right side.

Comment puis-je faire pour me l'apporter ?



Hand-drawn lined writing area with a diagonal cut on the right side, featuring a red heart illustration in the bottom right corner.

Mes pratiques du soir

- Je coupe les liens énergétiques
- Je me visualise dans une bulle rose nourricière
- J'écris 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e)
- Je pose mes intentions pour la nuit à venir

MERCI POUR

.....

.....

.....

.....

.....

Mon intention pour la nuit

.....

.....

Ecriture libre

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Date :



Mes pratiques du matin

- Je prends le temps de m'accueillir consciemment
- Je me centre au niveau du coeur
- Je m'enracine pleinement en moi
- Je prends le temps de m'étirer, de m'installer dans mon corps

ANCRAGE +++



QU'EST CE QUE J'AI ENVIE DE VIVRE
AUJOURD HUI ?



.....

.....

.....

Comment est ce que je me sens aujourd'hui ?



.....

.....

.....

.....



De quoi ais-je besoin et/ou envie aujourd'hui ?



Handwriting practice lines for the first page, consisting of seven horizontal lines. The bottom right corner of the page is a light brown triangle.

Comment puis-je faire pour me l'apporter ?



Handwriting practice lines for the second page, consisting of seven horizontal lines. The bottom right corner of the page is a light brown triangle containing a red heart illustration.

Mes pratiques du soir

- Je coupe les liens énergétiques
- Je me visualise dans une bulle rose nourricière
- J'écris 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e)
- Je pose mes intentions pour la nuit à venir

MERCI POUR

.....

.....

.....

.....

.....

Mon intention pour la nuit

.....

.....

Ecriture libre

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Date :



Mes pratiques du matin

- Je prends le temps de m'accueillir consciemment
- Je me centre au niveau du coeur
- Je m'enracine pleinement en moi
- Je prends le temps de m'étirer, de m'installer dans mon corps

ANCRAGE +++



QU'EST CE QUE J'AI ENVIE DE VIVRE
AUJOURD HUI ?

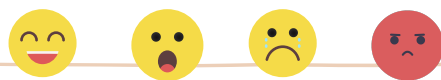


.....

.....

.....

Comment est ce que je me sens aujourd'hui ?



.....

.....

.....



De quoi ais-je besoin et/ou envie aujourd'hui ?



A writing area for the first page, consisting of a light brown background with horizontal lines. A red paperclip is on the left, and a dried flower is in the top right. A red line is drawn at the bottom right corner.

Comment puis-je faire pour me l'apporter ?



A writing area for the second page, consisting of a light brown background with horizontal lines. A red paperclip is on the left, and a dried flower is in the top right. A red heart is drawn in the bottom right corner.

Mes pratiques du soir

- Je coupe les liens énergétiques
- Je me visualise dans une bulle rose nourricière
- J'écris 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e)
- Je pose mes intentions pour la nuit à venir

MERCI POUR

.....

.....

.....

.....

.....

Mon intention pour la nuit

.....

.....

Ecriture libre

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Date :



Mes pratiques du matin

- Je prends le temps de m'accueillir consciemment
- Je me centre au niveau du coeur
- Je m'enracine pleinement en moi
- Je prends le temps de m'étirer, de m'installer dans mon corps

ANCRAGE +++



QU'EST CE QUE J'AI ENVIE DE VIVRE
AUJOURD HUI ?



.....

.....

.....

Comment est ce que je me sens aujourd'hui ?



.....

.....

.....

.....

.....



De quoi ais-je besoin et/ou envie aujourd'hui ?



A writing area for the first page, consisting of seven horizontal lines. The right side of the page is partially obscured by a brown, torn-edge paper graphic that tapers to a point at the bottom right.

Comment puis-je faire pour me l'apporter ?



A writing area for the second page, consisting of seven horizontal lines. The right side of the page is partially obscured by a brown, torn-edge paper graphic that tapers to a point at the bottom right. A red heart is drawn on the bottom right corner of the page.

Mes pratiques du soir

- Je coupe les liens énergétiques
- Je me visualise dans une bulle rose nourricière
- J'écris 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e)
- Je pose mes intentions pour la nuit à venir



MERCI POUR

Mon intention pour la nuit



Ecriture libre





Date :



Mes pratiques du matin

- Je prends le temps de m'accueillir consciemment
- Je me centre au niveau du coeur
- Je m'enracine pleinement en moi
- Je prends le temps de m'étirer, de m'installer dans mon corps

ANCRAGE +++



QU'EST CE QUE J'AI ENVIE DE VIVRE
AUJOURD HUI ?



.....

.....

.....

Comment est ce que je me sens aujourd'hui ?



.....

.....

.....

.....



De quoi ais-je besoin et/ou envie aujourd'hui ?



A writing area for the first page, consisting of a light brown background with horizontal lines. A red paperclip is on the left, and a dried flower is in the top right. A red heart is in the bottom right corner of the writing area.

Comment puis-je faire pour me l'apporter ?



A writing area for the second page, consisting of a light brown background with horizontal lines. A red paperclip is on the left, and a dried flower is in the top right. A red heart is in the bottom right corner of the writing area.

Mes pratiques du soir

- Je coupe les liens énergétiques
- Je me visualise dans une bulle rose nourricière
- J'écris 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e)
- Je pose mes intentions pour la nuit à venir

MERCI POUR

.....

.....

.....

.....

.....

Mon intention pour la nuit

.....

.....

Ecriture libre

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Date :



Mes pratiques du matin

- Je prends le temps de m'accueillir consciemment
- Je me centre au niveau du coeur
- Je m'enracine pleinement en moi
- Je prends le temps de m'étirer, de m'installer dans mon corps

ANCRAGE +++



QU'EST CE QUE J'AI ENVIE DE VIVRE
AUJOURD HUI ?



.....

.....

.....

Comment est ce que je me sens aujourd'hui ?



.....

.....

.....

.....



De quoi ais-je besoin et/ou envie aujourd'hui ?



Handwriting practice lines for the first section, consisting of seven horizontal lines.

Comment puis-je faire pour me l'apporter ?



Handwriting practice lines for the second section, consisting of seven horizontal lines.



Mes pratiques du soir

- Je coupe les liens énergétiques
- Je me visualise dans une bulle rose nourricière
- J'écris 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e)
- Je pose mes intentions pour la nuit à venir

MERCI POUR

.....

.....

.....

.....

.....

Mon intention pour la nuit

.....

.....

Ecriture libre

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Date :



Mes pratiques du matin

- Je prends le temps de m'accueillir consciemment
- Je me centre au niveau du coeur
- Je m'enracine pleinement en moi
- Je prends le temps de m'étirer, de m'installer dans mon corps

ANCRAGE +++



QU'EST CE QUE J'AI ENVIE DE VIVRE
AUJOURD HUI ?



.....

.....

.....

Comment est ce que je me sens aujourd'hui ?



.....

.....

.....

.....

.....



De quoi ais-je besoin et/ou envie aujourd'hui ?



A writing area with horizontal lines and a diagonal cut-off on the right side, set against a light brown background.

Comment puis-je faire pour me l'apporter ?



A writing area with horizontal lines and a diagonal cut-off on the right side, set against a light brown background. A red heart is drawn in the bottom right corner of the writing area.

Mes pratiques du soir

- Je coupe les liens énergétiques
- Je me visualise dans une bulle rose nourricière
- J'écris 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e)
- Je pose mes intentions pour la nuit à venir



MERCI POUR

Mon intention pour la nuit



Ecriture libre





Date :



Mes pratiques du matin

- Je prends le temps de m'accueillir consciemment
- Je me centre au niveau du coeur
- Je m'enracine pleinement en moi
- Je prends le temps de m'étirer, de m'installer dans mon corps

ANCRAGE +++



QU'EST CE QUE J'AI ENVIE DE VIVRE
AUJOURD HUI ?



.....

.....

.....

Comment est ce que je me sens aujourd'hui ?



.....

.....

.....

.....

.....



De quoi ais-je besoin et/ou envie aujourd'hui ?



Handwriting practice lines for the first page, consisting of seven horizontal lines. The bottom right corner of the page is filled with a light brown, textured shape that tapers to a point, resembling a piece of paper or a corner cutout.

Comment puis-je faire pour me l'apporter ?



Handwriting practice lines for the second page, consisting of seven horizontal lines. The bottom right corner of the page is filled with a light brown, textured shape that tapers to a point, resembling a piece of paper or a corner cutout. A red heart is drawn on the bottom right corner of this shape.

Mes pratiques du soir

- Je coupe les liens énergétiques
- Je me visualise dans une bulle rose nourricière
- J'écris 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e)
- Je pose mes intentions pour la nuit à venir

MERCI POUR

.....

.....

.....

.....

.....

Mon intention pour la nuit

.....

.....

Ecriture libre

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Date :



Mes pratiques du matin

- Je prends le temps de m'accueillir consciemment
- Je me centre au niveau du coeur
- Je m'enracine pleinement en moi
- Je prends le temps de m'étirer, de m'installer dans mon corps

ANCRAGE +++



QU'EST CE QUE J'AI ENVIE DE VIVRE
AUJOURD HUI ?



.....

.....

.....

Comment est ce que je me sens aujourd'hui ?



.....

.....

.....

.....



De quoi ais-je besoin et/ou envie aujourd'hui ?



Handwriting practice lines for the first page, consisting of seven horizontal lines. The bottom right corner of the page is filled with a light brown, textured shape that tapers to a point, resembling a piece of paper or a corner cutout.

Comment puis-je faire pour me l'apporter ?



Handwriting practice lines for the second page, consisting of seven horizontal lines. The bottom right corner of the page is filled with a light brown, textured shape that tapers to a point, resembling a piece of paper or a corner cutout. A red heart is drawn on the bottom right of this shape.

Mes pratiques du soir

- Je coupe les liens énergétiques
- Je me visualise dans une bulle rose nourricière
- J'écris 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e)
- Je pose mes intentions pour la nuit à venir

MERCI POUR

.....

.....

.....

.....

.....

Mon intention pour la nuit

.....

.....

Ecriture libre

.....

.....

.....

.....

.....

.....