



LORINE SON
NATUROPATHE



Ce Carnet appartient à





Bienvenue et Félicitations !

Aujourd'hui, je vous invite vraiment à vous célébrer pour ce nouveau chemin que vous vous apprêtez à emprunter. Ce n'est pas rien ni anodin.

Célébrez-vous car à travers ce journal, vous décidez de vous mettre au centre, de prendre quelques minutes pour vous chaque jour.

Vous allez vous prouver à vous-même que c'est possible, que vous en valez la peine, que vous choisissiez la joie, la vitalité et le bien-être au quotidien.

Bravo ! Ce premier pas sur ce nouveau chemin est sacré, il est beau. Vous pouvez être fier.e de vous chère femme, cher homme que vous êtes.



@lor.vive_naturo



@lorineson.naturopathe

<https://www.lorineson.com>

Un immense merci à la Vie
pour tout ce qu'elle sème sur mon chemin.
Et un merciiii particulier à la moi du passé,
d'avoir osée sauter pour créer cette vie de folie





Sommaire

Qui suis-je ?.....	p.7
Qu'est-ce que la gratitude ?.....	p.8
Les avantages et bienfaits de la gratitude.....	p.9
Présentation du journal	p.10
Comment l'utiliser ?.....	p.11
Journal.....	p.12-p.191





Qui suis-je ?

Je suis Lorine Son !

Je suis naturopathe, maman de 2 filles. Ellie, née en 2015 et Eléonore, née en 2020.

A la suite d'un burnout en 2019 où je me retrouve à plat physiquement et émotionnellement explosive, je revois l'ensemble de ma vie et surtout de mon hygiène de vie afin de retrouver toute ma vitalité, ma joie de vivre et enfin trouver ma voie... Car je sens au fond de moi que je ne peux plus retourner à mon ancien travail, sous peine de finir en dépression sévère.

Un changement radical au niveau de ma façon de penser, de voir la vie s'impose également à moi. Pour passer d'un état d'esprit très négatif à celle que je suis aujourd'hui, à savoir, pleine d'optimisme, de joie, qui ouvre son cœur aux autres et aime foncièrement l'amour et les échanges de cœur à cœur.

Je suis aujourd'hui une femme pleine de joie, plus spontanée, qui aime la vie, ma famille et je suis passionnée par tout ce qui touche à la Nature, la naturopathie et ce qu'elles nous apportent.

Aujourd'hui, j'accompagne d'autres personnes à faire le plein de vitalité, à traverser leurs émotions en ayant pour priorité leur santé, la connexion à leur cœur et à leur corps.



Qu'est-ce que la Gratitude ?

Définition de la gratitude selon le Larousse : "Reconnaissance pour un service, pour un bienfait reçu ; sentiment affectueux envers un bienfaiteur : Manifester sa gratitude à quelqu'un."

Ce que j'aime et que j'ai envie de vous partager de cette définition c'est de pouvoir observer tout ce que vous avez **reçu** chaque jour. De prendre conscience de tout ce qu'il y a déjà dans votre vie et des cadeaux précieux que cela représente. C'est en cela que la gratitude est si incroyable.

La gratitude, c'est ressentir la vie en soi. C'est sentir son coeur se gonfler, se remplir de joie, de reconnaissance.

C'est ressentir l'émerveillement pour la vie et ce que l'on vit, ce que l'on a, ce que l'on est mais aussi pour les challenges et les défis.

Et pourquoi pas aussi la ressentir pour ce que l'on désire voir se manifester dans notre vie ?

C'est apprendre à se tourner vers l'intérieur et vers l'ici et maintenant pour la ressentir pleinement.

La gratitude a énormément de bienfaits sur le corps, le psychisme (mental) ainsi que dans les relations.

Beaucoup de scientifiques se sont penchés sur ces bienfaits ces dernières années et vous pourrez trouver plus de 400 études sur la gratitude et ses effets.



Les avantages et bienfaits de la Gratitude

Je ne compte pas m'étaler trop longuement sur le sujet mais voici une liste non-exhaustive des bienfaits de la gratitude qui ont pu être observés par ces études.

Effets sur le corps:

- Diminution du stress
- Sommeil de meilleur qualité
- Bienfaits sur le coeur et contre le diabète
- Augmente la durée de vie

Effets sur le psychisme (mental):

- Favorise la joie, l'amour, le bien-être
- Permet d'éviter ou diminuer le stress, l'anxiété, le désespoir, la dépression,...
- Favorise la force de volonté et augmente la détermination
- Fait grandir l'amour de soi
- Augmente la motivation et donne du sens à la vie
- Donne confiance dans le futur

Effets sur le relationnel:

- Fait régner un climat de joie, de paix
- Augmente la confiance aux autres
- Favorise la bienveillance et diminue les violences
- Nourrit le lien entre les personnes
- Facteur qui augmente la durabilité du couple



Présentation du journal

Vous êtes maintenant prêt.es pour ce nouveau chemin en compagnie de votre journal de gratitude.

L'utilisation quotidienne de ce journal va vous permettre de créer un avant et un après... Clairement.

Alors, comment utiliser au mieux votre journal ?

Déjà, en écoutant votre rythme, vos envies. Je vous propose une structure ci-dessous mais libre à vous de vous l'approprier et de le compléter chaque jour au moment le plus opportun pour vous.

Peut-être qu'une seule fois par jour pour compléter l'ensemble des routines du matin et du soir vous conviendra bien mieux... Et bien c'est ok. Rien n'est figé, rien n'est obligatoire, rien n'est mieux ou moins bien.

Seul votre ressenti compte.

La seule "injonction" que j'ai envie de vous donner est de persévérer, d'aller jusqu'au bout de ce journal, de vous engager envers vous-même pour cultiver la gratitude chaque jour à partir d'aujourd'hui et d'en faire votre arme secrète du bonheur comme elle peut l'être pour moi et des milliers d'autres personnes.

Car seule l'ancrage de cette routine vous permettra de transformer votre intérieur et rayonner dans tous les domaines de votre vie.

Alors courage et tenez bon ! Seul un petit effort de volonté sera nécessaire chaque jour pour compléter ces quelques lignes et prendre un temps avec vous-m'aime chaque jour. Pour vous prouvez que vous êtes une femme, un homme merveilleu.se.



Comment l'utiliser ?

Chaque matin, prenez un temps pour vous poser et écrire quelques mots dans votre journal.

Afin de ressentir votre intention du jour, votre météo intérieure, ce dont vous avez besoin,...

Toutes ces questions sont destinées à vous tourner vers l'intérieur et à rencontrer votre coeur.

A la fin de la 2e page de la routine matinale, se trouve quelques lignes pour vous inciter à pratiquer l'écriture intuitive.

Sentez-vous libre d'expérimenter à votre guise, de noter simplement ce qui remonte chaque jour spontanément, d'aller explorer vos ressentis,...

Et dans un second temps, en fin de journée, reprenez votre journal et faites le point.

Prenez quelques minutes pour prendre conscience de tout ce que vous avez reçu pendant cette journée unique, de tout ce que vous avez vécu ainsi que vos victoires du jour et ce pour quoi vous vous sentez reconnaissant.e.

Tout compte, même les détails les plus insignifiants parfois. Offrez-leur une place dans votre coeur, dans votre corps.

Je vous souhaite un merveilleux voyage, que l'émerveillement éclaire votre chemin !



Date:

Aujourd'hui, je me sens...

.....
.....
.....
.....
.....

De quoi ai-je
besoin aujourd'hui ?

.....
.....
.....
.....
.....

Aujourd'hui, pour me
ressourcer, je...

.....
.....
.....
.....
.....

Qu'est-ce qui me donnerait le sentiment d'avoir passé une
bonne journée ?

.....
.....

Aujourd'hui, je me réjouis car

.....
.....
.....

Routine du matin

Qu'est-ce que je veux ressentir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux être aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux recevoir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux donner aujourd'hui ?

.....
.....

Ecriture intuitive du jour (journaling):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Qu'est-ce que j'ai reçu aujourd'hui ?

.....
.....

3 moments que j'ai aimés aujourd'hui

↪

↪

↪

Mes 3 victoires du jour

↪

↪

↪

Mes gratitudes du jour

↪

↪

↪

↪

↪





Date:

Aujourd'hui, je me sens...

.....
.....
.....
.....
.....

De quoi ai-je
besoin aujourd'hui ?

.....
.....
.....
.....
.....

Aujourd'hui, pour me
ressourcer, je...

.....
.....
.....
.....
.....

Qu'est-ce qui me donnerait le sentiment d'avoir passé une
bonne journée ?

.....
.....

Aujourd'hui, je me réjouis car

.....
.....
.....

Routine du matin

Qu'est-ce que je veux ressentir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux être aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux recevoir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux donner aujourd'hui ?

.....
.....

Ecriture intuitive du jour (journaling):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Qu'est-ce que j'ai reçu aujourd'hui ?

.....
.....

3 moments que j'ai aimés aujourd'hui

↪

↪

↪

Mes 3 victoires du jour

↪

↪

↪

Mes grâtes du jour

↪

↪

↪

↪

↪





Date:

Aujourd'hui, je me sens...

.....
.....
.....
.....
.....

De quoi ai-je
besoin aujourd'hui ?

.....
.....
.....
.....
.....

Aujourd'hui, pour me
ressourcer, je...

.....
.....
.....
.....
.....

Qu'est-ce qui me donnerait le sentiment d'avoir passé une
bonne journée ?

.....
.....

Aujourd'hui, je me réjouis car

.....
.....
.....

Routine du matin

Qu'est-ce que je veux ressentir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux être aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux recevoir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux donner aujourd'hui ?

.....
.....

Ecriture intuitive du jour (journaling):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Qu'est-ce que j'ai reçu aujourd'hui ?

.....
.....

3 moments que j'ai aimés aujourd'hui

↪

↪

↪

Mes 3 victoires du jour

↪

↪

↪

Mes grátitudes du jour

↪

↪

↪

↪

↪





Date:

Aujourd'hui, je me sens...

.....
.....
.....
.....
.....

De quoi ai-je
besoin aujourd'hui ?

.....
.....
.....
.....
.....

Aujourd'hui, pour me
ressourcer, je...

.....
.....
.....
.....
.....

Qu'est-ce qui me donnerait le sentiment d'avoir passé une
bonne journée ?

.....
.....

Aujourd'hui, je me réjouis car

.....
.....
.....

Routine du matin

Qu'est-ce que je veux ressentir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux être aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux recevoir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux donner aujourd'hui ?

.....
.....

Ecriture intuitive du jour (journaling):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Qu'est-ce que j'ai reçu aujourd'hui ?

.....
.....

3 moments que j'ai aimés aujourd'hui

↪

↪

↪

Mes 3 victoires du jour

↪

↪

↪

Mes gratitudes du jour

↪

↪

↪

↪

↪





Date:

Aujourd'hui, je me sens...

.....

.....

.....

.....

.....

De quoi ai-je
besoin aujourd'hui ?

.....

.....

.....

.....

.....

Aujourd'hui, pour me
ressourcer, je...

.....

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce qui me donnerait le sentiment d'avoir passé une
bonne journée ?

.....

.....

Aujourd'hui, je me réjouis car

.....

.....

.....

Routine du matin

Qu'est-ce que je veux ressentir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux être aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux recevoir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux donner aujourd'hui ?

.....
.....

Ecriture intuitive du jour (journaling):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Qu'est-ce que j'ai reçu aujourd'hui ?

.....
.....

3 moments que j'ai aimés aujourd'hui

↪

↪

↪

Mes 3 victoires du jour

↪

↪

↪

Mes grâtes du jour

↪

↪

↪

↪

↪





Date:

Aujourd'hui, je me sens...

.....
.....
.....
.....
.....

De quoi ai-je
besoin aujourd'hui ?

.....
.....
.....
.....
.....

Aujourd'hui, pour me
ressourcer, je...

.....
.....
.....
.....
.....

Qu'est-ce qui me donnerait le sentiment d'avoir passé une
bonne journée ?

.....
.....

Aujourd'hui, je me réjouis car

.....
.....
.....

Routine du matin

Qu'est-ce que je veux ressentir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux être aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux recevoir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux donner aujourd'hui ?

.....
.....

Ecriture intuitive du jour (journaling):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Qu'est-ce que j'ai reçu aujourd'hui ?

.....
.....

3 moments que j'ai aimés aujourd'hui

↪

↪

↪

Mes 3 victoires du jour

↪

↪

↪

Mes grátitudes du jour

↪

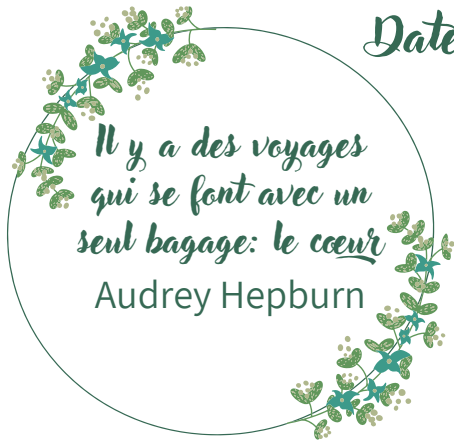
↪

↪

↪

↪





Date:

Aujourd'hui, je me sens...

.....
.....
.....
.....
.....

De quoi ai-je
besoin aujourd'hui ?

.....
.....
.....
.....
.....

Aujourd'hui, pour me
ressourcer, je...

.....
.....
.....
.....
.....

Qu'est-ce qui me donnerait le sentiment d'avoir passé une
bonne journée ?

.....
.....

Aujourd'hui, je me réjouis car

.....
.....
.....

Routine du matin

Qu'est-ce que je veux ressentir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux être aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux recevoir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux donner aujourd'hui ?

.....
.....

Ecriture intuitive du jour (journaling):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Qu'est-ce que j'ai reçu aujourd'hui ?

.....
.....

3 moments que j'ai aimés aujourd'hui

↪

↪

↪

Mes 3 victoires du jour

↪

↪

↪

Mes gratitudes du jour

↪

↪

↪

↪

↪





Date:

Aujourd'hui, je me sens...

.....
.....
.....
.....
.....

De quoi ai-je
besoin aujourd'hui ?

.....
.....
.....
.....
.....

Aujourd'hui, pour me
ressourcer, je...

.....
.....
.....
.....
.....

Qu'est-ce qui me donnerait le sentiment d'avoir passé une
bonne journée ?

.....
.....

Aujourd'hui, je me réjouis car

.....
.....
.....

Routine du matin

Qu'est-ce que je veux ressentir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux être aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux recevoir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux donner aujourd'hui ?

.....
.....

Ecriture intuitive du jour (journaling):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Qu'est-ce que j'ai reçu aujourd'hui ?

.....

.....

3 moments que j'ai aimés aujourd'hui



Mes 3 victoires du jour



Mes grátitudes du jour





Date:

Aujourd'hui, je me sens...

.....
.....
.....
.....
.....

De quoi ai-je
besoin aujourd'hui ?

.....
.....
.....
.....
.....

Aujourd'hui, pour me
ressourcer, je...

.....
.....
.....
.....
.....

Qu'est-ce qui me donnerait le sentiment d'avoir passé une
bonne journée ?

.....
.....

Aujourd'hui, je me réjouis car

.....
.....
.....

Routine du matin

Qu'est-ce que je veux ressentir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux être aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux recevoir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux donner aujourd'hui ?

.....
.....

Ecriture intuitive du jour (journaling):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Qu'est-ce que j'ai reçu aujourd'hui ?

.....
.....

3 moments que j'ai aimés aujourd'hui

↪

↪

↪

Mes 3 victoires du jour

↪

↪

↪

Mes gratitudes du jour

↪

↪

↪

↪

↪





Date:

Aujourd'hui, je me sens...

.....
.....
.....
.....
.....

De quoi ai-je
besoin aujourd'hui ?

.....
.....
.....
.....
.....

Aujourd'hui, pour me
ressourcer, je...

.....
.....
.....
.....
.....

Qu'est-ce qui me donnerait le sentiment d'avoir passé une
bonne journée ?

.....
.....

Aujourd'hui, je me réjouis car

.....
.....
.....

Routine du matin

Qu'est-ce que je veux ressentir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux être aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux recevoir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux donner aujourd'hui ?

.....
.....

Ecriture intuitive du jour (journaling):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Qu'est-ce que j'ai reçu aujourd'hui ?

.....

.....

3 moments que j'ai aimés aujourd'hui

↪

↪

↪

Mes 3 victoires du jour

↪

↪

↪

Mes gratitudes du jour

↪

↪

↪

↪

↪





Date:

Aujourd'hui, je me sens...

.....
.....
.....
.....
.....

De quoi ai-je
besoin aujourd'hui ?

.....
.....
.....
.....
.....

Aujourd'hui, pour me
ressourcer, je...

.....
.....
.....
.....
.....

Qu'est-ce qui me donnerait le sentiment d'avoir passé une
bonne journée ?

.....
.....

Aujourd'hui, je me réjouis car

.....
.....
.....

Routine du matin

Qu'est-ce que je veux ressentir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux être aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux recevoir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux donner aujourd'hui ?

.....
.....

Ecriture intuitive du jour (journaling):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Qu'est-ce que j'ai reçu aujourd'hui ?

.....
.....

3 moments que j'ai aimés aujourd'hui

↪

↪

↪

Mes 3 victoires du jour

↪

↪

↪

Mes grátitudes du jour

↪

↪

↪

↪

↪





Date:

Aujourd'hui, je me sens...

.....
.....
.....
.....
.....

De quoi ai-je
besoin aujourd'hui ?

.....
.....
.....
.....
.....

Aujourd'hui, pour me
ressourcer, je...

.....
.....
.....
.....
.....

Qu'est-ce qui me donnerait le sentiment d'avoir passé une
bonne journée ?

.....
.....

Aujourd'hui, je me réjouis car

.....
.....
.....

Routine du matin

Qu'est-ce que je veux ressentir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux être aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux recevoir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux donner aujourd'hui ?

.....
.....

Ecriture intuitive du jour (journaling):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Qu'est-ce que j'ai reçu aujourd'hui ?

.....
.....

3 moments que j'ai aimés aujourd'hui

↪

↪

↪

Mes 3 victoires du jour

↪

↪

↪

Mes gratitudes du jour

↪

↪

↪

↪

↪





Date:

Aujourd'hui, je me sens...

.....
.....
.....
.....
.....

De quoi ai-je
besoin aujourd'hui ?

.....
.....
.....
.....
.....

Aujourd'hui, pour me
ressourcer, je...

.....
.....
.....
.....
.....

Qu'est-ce qui me donnerait le sentiment d'avoir passé une
bonne journée ?

.....
.....

Aujourd'hui, je me réjouis car

.....
.....
.....

Routine du matin

Qu'est-ce que je veux ressentir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux être aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux recevoir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux donner aujourd'hui ?

.....
.....

Ecriture intuitive du jour (journaling):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Qu'est-ce que j'ai reçu aujourd'hui ?

.....
.....

3 moments que j'ai aimés aujourd'hui

↪

↪

↪

Mes 3 victoires du jour

↪

↪

↪

Mes gratitudes du jour

↪

↪

↪

↪

↪





Date:

Aujourd'hui, je me sens...

.....
.....
.....
.....
.....

De quoi ai-je
besoin aujourd'hui ?

.....
.....
.....
.....
.....

Aujourd'hui, pour me
ressourcer, je...

.....
.....
.....
.....
.....

Qu'est-ce qui me donnerait le sentiment d'avoir passé une
bonne journée ?

.....
.....

Aujourd'hui, je me réjouis car

.....
.....
.....

Routine du matin

Qu'est-ce que je veux ressentir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux être aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux recevoir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux donner aujourd'hui ?

.....
.....

Ecriture intuitive du jour (journaling):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Qu'est-ce que j'ai reçu aujourd'hui ?

.....
.....

3 moments que j'ai aimés aujourd'hui

↪

↪

↪

Mes 3 victoires du jour

↪

↪

↪

Mes grátitudes du jour

↪

↪

↪

↪

↪





Date:

Aujourd'hui, je me sens...

.....
.....
.....
.....
.....

De quoi ai-je
besoin aujourd'hui ?

.....
.....
.....
.....
.....

Aujourd'hui, pour me
ressourcer, je...

.....
.....
.....
.....
.....

Qu'est-ce qui me donnerait le sentiment d'avoir passé une
bonne journée ?

.....
.....

Aujourd'hui, je me réjouis car

.....
.....
.....

Routine du matin

Qu'est-ce que je veux ressentir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux être aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux recevoir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux donner aujourd'hui ?

.....
.....

Ecriture intuitive du jour (journaling):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Qu'est-ce que j'ai reçu aujourd'hui ?

.....
.....

3 moments que j'ai aimés aujourd'hui

↪

↪

↪

Mes 3 victoires du jour

↪

↪

↪

Mes grátitudes du jour

↪

↪

↪

↪

↪





Date:

Aujourd'hui, je me sens...

.....
.....
.....
.....
.....

De quoi ai-je
besoin aujourd'hui ?

.....
.....
.....
.....
.....

Aujourd'hui, pour me
ressourcer, je...

.....
.....
.....
.....
.....

Qu'est-ce qui me donnerait le sentiment d'avoir passé une
bonne journée ?

.....
.....

Aujourd'hui, je me réjouis car

.....
.....
.....

Routine du matin

Qu'est-ce que je veux ressentir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux être aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux recevoir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux donner aujourd'hui ?

.....
.....

Ecriture intuitive du jour (journaling):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Qu'est-ce que j'ai reçu aujourd'hui ?

.....
.....

3 moments que j'ai aimés aujourd'hui

↪

↪

↪

Mes 3 victoires du jour

↪

↪

↪

Mes grátitudes du jour

↪

↪

↪

↪

↪





Date:

Aujourd'hui, je me sens...

.....
.....
.....
.....
.....

De quoi ai-je
besoin aujourd'hui ?

.....
.....
.....
.....
.....

Aujourd'hui, pour me
ressourcer, je...

.....
.....
.....
.....
.....

Qu'est-ce qui me donnerait le sentiment d'avoir passé une
bonne journée ?

.....
.....

Aujourd'hui, je me réjouis car

.....
.....
.....

Routine du matin

Qu'est-ce que je veux ressentir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux être aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux recevoir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux donner aujourd'hui ?

.....
.....

Ecriture intuitive du jour (journaling):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Qu'est-ce que j'ai reçu aujourd'hui ?

.....
.....

3 moments que j'ai aimés aujourd'hui

↪

↪

↪

Mes 3 victoires du jour

↪

↪

↪

Mes grátitudes du jour

↪

↪

↪

↪

↪





Date:

Aujourd'hui, je me sens...

.....
.....
.....
.....
.....

De quoi ai-je
besoin aujourd'hui ?

.....
.....
.....
.....
.....

Aujourd'hui, pour me
ressourcer, je...

.....
.....
.....
.....
.....

Qu'est-ce qui me donnerait le sentiment d'avoir passé une
bonne journée ?

.....
.....

Aujourd'hui, je me réjouis car

.....
.....
.....

Routine du matin

Qu'est-ce que je veux ressentir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux être aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux recevoir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux donner aujourd'hui ?

.....
.....

Ecriture intuitive du jour (journaling):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Qu'est-ce que j'ai reçu aujourd'hui ?

.....
.....

3 moments que j'ai aimés aujourd'hui

↪

↪

↪

Mes 3 victoires du jour

↪

↪

↪

Mes gratitudes du jour

↪

↪

↪

↪

↪





Date:

Aujourd'hui, je me sens...

.....
.....
.....
.....
.....

De quoi ai-je
besoin aujourd'hui ?

.....
.....
.....
.....
.....

Aujourd'hui, pour me
ressourcer, je...

.....
.....
.....
.....
.....

Qu'est-ce qui me donnerait le sentiment d'avoir passé une
bonne journée ?

.....
.....

Aujourd'hui, je me réjouis car

.....
.....
.....

Routine du matin

Qu'est-ce que je veux ressentir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux être aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux recevoir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux donner aujourd'hui ?

.....
.....

Ecriture intuitive du jour (journaling):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Qu'est-ce que j'ai reçu aujourd'hui ?

.....
.....

3 moments que j'ai aimés aujourd'hui

↪

↪

↪

Mes 3 victoires du jour

↪

↪

↪

Mes gratitudes du jour

↪

↪

↪

↪

↪





Date:

Aujourd'hui, je me sens...

.....
.....
.....
.....
.....

De quoi ai-je
besoin aujourd'hui ?

.....
.....
.....
.....
.....

Aujourd'hui, pour me
ressourcer, je...

.....
.....
.....
.....
.....

Qu'est-ce qui me donnerait le sentiment d'avoir passé une
bonne journée ?

.....
.....

Aujourd'hui, je me réjouis car

.....
.....
.....

Routine du matin

Qu'est-ce que je veux ressentir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux être aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux recevoir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux donner aujourd'hui ?

.....
.....

Ecriture intuitive du jour (journaling):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Qu'est-ce que j'ai reçu aujourd'hui ?

.....
.....

3 moments que j'ai aimés aujourd'hui

↪

↪

↪

Mes 3 victoires du jour

↪

↪

↪

Mes gratitudes du jour

↪

↪

↪

↪

↪





Date:

Aujourd'hui, je me sens...

.....
.....
.....
.....
.....

De quoi ai-je
besoin aujourd'hui ?

.....
.....
.....
.....
.....

Aujourd'hui, pour me
ressourcer, je...

.....
.....
.....
.....
.....

Qu'est-ce qui me donnerait le sentiment d'avoir passé une
bonne journée ?

.....
.....

Aujourd'hui, je me réjouis car

.....
.....
.....

Routine du matin

Qu'est-ce que je veux ressentir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux être aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux recevoir aujourd'hui ?

.....
.....

Qu'est-ce que je veux donner aujourd'hui ?

.....
.....

Ecriture intuitive du jour (journaling):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Qu'est-ce que j'ai reçu aujourd'hui ?

.....
.....

3 moments que j'ai aimés aujourd'hui

↪

↪

↪

Mes 3 victoires du jour

↪

↪

↪

Mes gratitudes du jour

↪

↪

↪

↪

↪

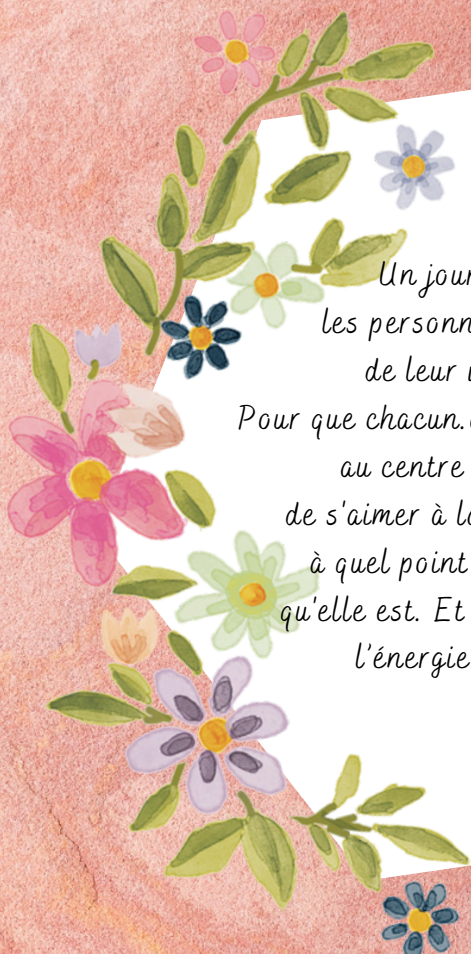


Notes

A series of 25 horizontal dotted lines for writing notes.

Notes

A series of 25 horizontal dotted lines for writing notes.



*Un journal dédié à toutes
les personnes qui souhaitent faire
de leur vitalité leur priorité.*

*Pour que chacun.e trouve l'envie de se remettre
au centre de sa vie, de la kiffer,
de s'aimer à la folie et d'enfin découvrir
à quel point elle est formidable telle
qu'elle est. Et que chacun.e puisse sentir
l'énergie de vie couler en eux.*

Lorine



LORINE SON
NATUROPATHE