

JOURNAL DE SEPT JOURS

Sept jours d'Alchimie Émotionnelle

Une petite pratique chaque jour. L'objectif n'est pas la perfection émotionnelle, mais une relation plus honnête et soutenante avec ce que vous ressentez.

JOUR 1

Observer

Nommez l'émotion la plus forte présente aujourd'hui sans l'expliquer ni la juger.

Qu'est-ce qui est vrai maintenant ?

Quelle est une réponse soutenante ?

Une phrase dont je veux me souvenir :

JOUR 2

Accueillir

Que cherche peut-être cette émotion à protéger ou à communiquer ?

Qu'est-ce qui est vrai maintenant ?

Quelle est une réponse soutenante ?

Une phrase dont je veux me souvenir :

JOUR 3

Corps

Où l'émotion est-elle ressentie physiquement ? Que change une respiration plus lente ?

Qu'est-ce qui est vrai maintenant ?

Quelle est une réponse soutenante ?

Une phrase dont je veux me souvenir :

JOUR 4

Transition

Choisissez une émotion de transition : soulagement, curiosité, acceptation, espoir ou bienveillance envers soi.

Qu'est-ce qui est vrai maintenant ?

Quelle est une réponse soutenante ?

Une phrase dont je veux me souvenir :

JOUR 5

Cultiver

Passez cinq minutes à pratiquer la qualité que vous souhaitez renforcer.

Qu'est-ce qui est vrai maintenant ?

Quelle est une réponse soutenante ?

Une phrase dont je veux me souvenir :

JOUR 6

Incarner

Choisissez une action réelle qui exprime cette qualité.

Qu'est-ce qui est vrai maintenant ?

Quelle est une réponse soutenante ?

Une phrase dont je veux me souvenir :

JOUR 7

Intégrer

Qu'est-ce qui a changé cette semaine ? Qu'est-ce qui mérite de continuer ?

Qu'est-ce qui est vrai maintenant ?

Quelle est une réponse soutenante ?

Une phrase dont je veux me souvenir :