

la Divorcée

...ma nouvelle vie



Journal d'une Divorcée

OUI!!! Pour le meilleur...
et le « pas pire »!!!

Collection
Divorcée & Heureuse

À toi la belle!

Sache qu'une rupture c'est une fin mais c'est aussi le début d'une nouvelle vie, celle que tu as le pouvoir de créer pour toi. Que ce journal t'accompagne dans ta nouvelle vie.

Comment utiliser ce journal?

Donnes toi rendez-vous ici, dans le moment présent comme un doux en tête-à-tête avec toi. Écris tes états d'âmes, tes colères, tes peines, tes montées de lait, tes prise de conscience, tes petits bonheurs... tout ce que tu veux!

Le mot du jour:

Il t'invite à être en pleine conscience et verbaliser comment tu te sens. Arrête-toi, ferme les yeux prend le temps de ressentir ce qui est là pour toi. Quel est le mot qui monte et qui exprime ton état, ta journée, ton expérience, ton ressenti?

Les bulles de pensées peuvent servir à y écrire:

- un merci
- un petit bonheur
- un défi relevé
- une émotion
- un apprentissage
- une pensée heureuse

Pour oser s'aimer:

Manifeste-toi de l'amour. Écris ici ce quelque chose dont tu es fière, une qualité, un accomplissement, un mot d'encouragement..

Mon petit plaisir du jour:

Qu'as-tu fait pour toi aujourd'hui? Pour ton corps, ta tête, ton esprit et ton cœur?

Évalue ton niveau de bonheur sur 10!

Est-ce que ça monte? Que peux-tu faire de plus ou de différent pour être plus heureuse?

Moment *présent* le:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Le *mot* du jour:

.....

.....

.....

.....

Pour oser *s'aimer!*

.....

.....

.....

.....

Petit *plaisir* du jour:

.....

.....

.....

.....

Je suis *heureuse:*

/10

Pensées *positives:*

1

2

3



Moment *présent* le:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Le *mot* du jour:

.....

.....

.....

Pour oser *s'aimer!*

.....

.....

.....

Petit *plaisir* du jour:

.....

.....

.....

Je suis *heureuse:*

/10

Pensées *positives:*

1

2

3

