

---




# Journal d'affirmations

---



Un journal guidé de 30 jours



Entrée quotidienne

Créé avec LoomJournals

---

# Comment utiliser ce journal

---

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

**Date:** \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

---

---

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

---

---

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

---

---

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

---

---

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

---

---

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Date:** \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

---

---

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

---

---

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

---

---

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

---

---

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

---

---

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Date:** \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Affirmation du jour** *(écrivez une déclaration positive au présent, comme si c'était déjà vrai — ex. « je sui...*

**Pourquoi j'y crois** *(quelles preuves dans votre vie soutiennent cette affirmation ? citez des moments ou d...*

**Visualisation** *(imaginez votre réussite de manière vivante — décrivez-la comme si c'était réel)*

**Preuves du jour** *(qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui soutient votre affirmation ? même les petits mo...*

**Lâcher le doute** *(nommez les doutes ou croyances limitantes qui ont surgi aujourd'hui — les nommer dim...*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*