



Journal de rupture



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

-
- Find a quiet moment each day — morning or evening — and write without self-editing
 - Start with your feelings: name every emotion honestly, even if they conflict
 - Move through each section in order; let each prompt build on the last
 - Return to your affirmation and future vision whenever doubt or sadness spikes
 - Re-read past entries weekly to witness your own healing in real time



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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'appivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'appivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'appivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'appivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'appivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'appivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'appivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'appivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'appivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'appivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens (*soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'appivoiser*)

Déclaration d'amour envers soi (*quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui*)

Limite (*une limite saine que vous établissez ou maintenez*)

Leçon apprise aujourd'hui (*que feriez-vous différemment la prochaine fois ?*)

Vision du futur (*à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?*)

Affirmation du jour (*une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même*)

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'appivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'appivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'appivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'appivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'appivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'appivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'appivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'appivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'appivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'appivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'appivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'appivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'appivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'appivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'appivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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

Date: _____

Ce que je ressens *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'appivoiser)*

Déclaration d'amour envers soi *(quelque chose que vous appréciez chez vous aujourd'hui)*

Limite *(une limite saine que vous établissez ou maintenez)*

Leçon apprise aujourd'hui *(que feriez-vous différemment la prochaine fois ?)*

Vision du futur *(à quoi ressemble votre avenir idéal maintenant ?)*

Affirmation du jour *(une déclaration positive que vous croyez à propos de vous-même)*

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