


Journal de pleine conscience



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

-
- Set a brief intention for the day — one quality or value you want to embody
 - Do a slow body scan from feet upward, noting tension, ease, or sensation without judgment
 - Sharpen sensory presence: name 5 things you see, 4 you hear, 3 you feel, 2 you smell, 1 you taste
 - Write 2-3 things you are genuinely grateful for today, being as specific as possible
 - Choose one thought, worry, or expectation to consciously release, then close with a self-compassion note



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

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*

Date: _____

Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Conscience de l'instant présent *(décrivez ce moment tel qu'il est — sans jugement, juste de l'observ...)*

Observations du scan corporel *(de la tête aux pieds — où accumulez-vous les tensions ?)*

Conscience des sens *(que voyez-vous, entendez-vous, ressentez-vous, sentez-vous, goûtez-vous en ce ...)*

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

Ce que je laisse aller *(qu'est-ce qui ne vous sert plus ? libérez-le ici)*

Note d'auto-compassion *(parlez-vous avec la même bienveillance que celle que vous offririez à un ami)*