


Journal lunaire



Un journal guidé de 30 jours



Hybride

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

-
- Note the current moon phase each day — use the hint for phase names
 - Rate your energy (1-10), mood (1-10), and sleep quality (1-5)
 - Write your moon reflection: how the phase resonates with your life right now
 - Set a clear intention for the lunar cycle and record any ritual you practiced
 - On full or new moon, note what you are grateful for and what you are ready to release



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

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*

Date: _____

Phase lunaire: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion lunaire *(comment la phase lunaire d'aujourd'hui résonne-t-elle avec votre situation actuelle ?)*

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Rituel *(un rituel lunaire pratiqué aujourd'hui — journal, méditation, bougie, cristaux...)*

Gratitude *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'hui ? nommez une personne, un moment ou une c...)*
