


Journal d'auto-compassion



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: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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

Date: _____

Moment de pleine conscience *(faites une pause et observez — quelles pensées, émotions ou sensatio...*

Humanité partagée *(qui d'autre pourrait ressentir la même chose ? vous n'êtes pas seul dans cette épre...*

Bienveillance envers moi-même *(que diriez-vous à un ami dans votre situation ?)*

Lettre de bienveillance envers soi *(écrivez quelques lignes à vous-même comme le ferait un ami bie...*

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

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