

2024

PETIT GUIDE DE L'IMPARFAITE ANXIEUSE

© 2024 PAR ÉVEIYOGA - TOUS DROITS RÉSERVÉS.

LE PETIT GUIDE

- Simple
- Efficace
- Inspirant

POURQUOI?

- Processus sans fla-fla
- Ressourçant
- Contenu inclusif et accessible
- Travaille tous les aspects - émotionnel, intellectuel, relationnel, personnel, psychologique, physique & spirituel
- Agit comme un tremplin personnel
- Active le plein potentiel de chaque imparfaite humaine!

© 2024 PAR ÉVEIYOGA - TOUS DROITS RÉSERVÉS.

JOURNAL DE BORD

- Quotidien
- Motivant
- Révélateur

COMMENT?

- À remplir chaque jour pour les 31 prochains jours.
- Nécessite environ 15 minutes par jour.
- S'engager à persévérer et s'investir de manière quotidienne à l'observation de soi.
- La rigueur et la constance créeront rapidement un momentum idéal à l'activation de TON plein potentiel!

STRUCTURE

- Sous forme de journal, **Le petit guide de l'imparfait.e anxieuse** te fait plonger au coeur de ton être. Abordant toutes les dimensions de l'Humain & de l'âme, le guide et sa formule unique te propulseront avec clarté, confiance et alignement.
- Jumelant le journaling au yoga (Yamas et Niyamas) la formule a de quoi plaire à toutes.
- Comme une pratique de yoga quotidienne, hors tapis!

LE DÉFI 31

- Demande plus ou moins 15 minutes par jour.
- Construit pour te faire cheminer en conscience, pas à pas.
- Unique en son genre avec une approche holistique et inclusive.
- Active le plein potentiel de chaque imparfait.e anxieuse et agit comme un tremplin de l'âme !

SEMAINE 1

JOUR 1

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 1

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 1

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 1

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 2

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 2

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 2

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 2

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 3

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 3

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 3

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 3

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 4

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 4

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 4

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 4

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 5

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 5

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 5

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 5

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 6

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 6

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 6

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 6

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 7

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 7

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 7

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 7

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 7

Journal

En analysant mes réponses aux questions, ce qui ressort est... :

En analysant mes réponses aux questions, ce qui me semble inné est... :

En analysant mes réponses aux questions, ce qui me semble moins naturel est... :

JOUR 7

Journal

À la lumière de mes réponses aux questions introspectives de la semaine 1, mes trois conclusions concernant mon mode de vie cette semaine sont:

1

2

3

SEMAINE 2

JOUR 1

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 1

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 1

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 1

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 2

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 2

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 2

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 2

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 3

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 3

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 3

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 3

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 4

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 4

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 4

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 4

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 5

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 5

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 5

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 5

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 6

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 6

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 6

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 6

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 7

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 7

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 7

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 7

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 7

Journal

En analysant mes réponses aux questions, ce qui ressort est... :

En analysant mes réponses aux questions, ce qui me semble inné est... :

En analysant mes réponses aux questions, ce qui me semble moins naturel est... :

JOUR 7

Journal

À la lumière de mes réponses aux questions introspectives de la semaine 2, mes trois conclusions concernant mon mode de vie cette semaine sont:

1

2

3

SEMAINE 3

JOUR 1

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 1

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 1

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 1

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 2

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 2

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 2

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 2

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 3

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 3

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 3

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 3

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 4

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 4

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 4

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 4

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 5

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 5

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 5

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 5

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 6

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 6

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 6

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 6

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 7

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 7

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 7

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 7

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 7

Journal

En analysant mes réponses aux questions, ce qui ressort est... :

En analysant mes réponses aux questions, ce qui me semble inné est... :

En analysant mes réponses aux questions, ce qui me semble moins naturel est... :

JOUR 7

Journal

À la lumière de mes réponses aux questions introspectives de la semaine 3, mes trois conclusions concernant mon mode de vie actuel sont:

1

2

3

SEMAINE 4

JOUR 1

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 1

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 1

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 1

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 2

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 2

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 2

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 2

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 3

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 3

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 3

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 3

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 4

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 4

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 4

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 4

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 5

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 5

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 5

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 5

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 6

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 6

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 6

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 6

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

12 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

13 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

14 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 7

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 7

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 7

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 7

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 7

Journal

En analysant mes réponses aux questions, ce qui ressort est... :

En analysant mes réponses aux questions, ce qui me semble inné est... :

En analysant mes réponses aux questions, ce qui me semble moins naturel est... :

JOUR 7

Journal

À la lumière de mes réponses aux questions introspectives de la semaine 4, mes trois conclusions concernant mon mode de vie cette semaine sont:

1

2

3

SEMAINE 5

JOUR 1

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 1

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 1

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 1

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 2

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 2

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 2

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 2

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

JOUR 3

Journal

1 - À quelle heure t'es-tu levé.e et combien d'heures as-tu dormi? Était-ce une bonne nuit de sommeil?

2 - As-tu dédié du temps à bouger ton corps aujourd'hui? De quelle façon et était-ce difficile?

3 - As-tu passé du temps en silence/dans l'écoute réceptive (écouter sans penser à répondre) dans ta journée?

4 - Combien de fois considère-tu avoir blessé quelqu'un, toi y compris, par tes paroles, tes actions ou tes pensées?

JOUR 3

Journal

5 - Combien de fois considère-tu avoir menti, exagéré ou déshonoré les/tes limites?

6 - As-tu envié quelqu'un (jalousie) ou envié/pris/volé quelque chose qui ne t'appartenait pas?

7 - Combien de fois as-tu manqué de modération (superflus ou excès) et dans quelles circonstances?

8 - À quels moments ou dans quelles circonstances as-tu pratiqué le contentement, la satisfaction?

JOUR 3

Journal

9 - Combien de désirs (i.e: souhaits, désirs, rêves, pulsions...) as-tu ressentis? D'entre-eux, quel est le désir prédominant?

10 - Au contraire, combien de fois as-tu ressenti de l'aversion, de ne pas aimer, du dégoût ou de la haine? Dans quelles circonstances est-ce que ces sentiments se sont présentés?

11 - Combien de fois considère-tu avoir eu peur (ex: peur de l'échec, de l'abandon, de la maladie...)?

JOUR 3

Journal

12 - Ai-je suffisamment nourri toutes mes dimensions (physique, émotionnelle, mentale...) aujourd'hui?

13 - Combien de temps ai-je passé dans ma journée à partager, échanger, nourrir des conversations favorisant mon bien-être ainsi que ma croissance intérieure et spirituelle?

14 - Combien de temps ai-je passé à étudier des oeuvres (art ou littérature), des textes sacrés, de la littérature spirituelle ou de développement personnel?

15 - Quand et combien de fois je m'en suis remis.e à plus Grand que moi?

Avant le début du Petit Guide

Mon niveau d'énergie:

1 2 3 4 5

Mon niveau d'enthousiasme:

1 2 3 4 5

Mon niveau de satisfaction/contentement:

1 2 3 4 5

Mon niveau d'ouverture/tolérance face aux autres:

1 2 3 4 5

Mon niveau de compassion (en général):

1 2 3 4 5

Mon niveau de motivation:

1 2 3 4 5

À combien est mon niveau de conscience de moi:

1 2 3 4 5

En date d'aujourd'hui, le :

Mon niveau d'énergie:

1 2 3 4 5

Mon niveau d'enthousiasme:

1 2 3 4 5

Mon niveau de satisfaction/contentement:

1 2 3 4 5

Mon niveau d'ouverture/tolérance face aux autres:

1 2 3 4 5

Mon niveau de compassion (en général):

1 2 3 4 5

Mon niveau de motivation:

1 2 3 4 5

À combien est mon niveau de conscience de moi:

1 2 3 4 5

JOUR 31

RÉFLEXION

Selon le questionnaire, mes zones de progrès sont:

Selon le questionnaire, mes zones de maintien sont:

Ai-je besoin de rectifier quelque chose dans mon quotidien?

oui

non

JOUR 31

15 minutes

Comme pour entamer une rétrospective, trouve un moment aujourd'hui pour réfléchir et définir quelques-unes des limites constructives qui te protègent et les autres limites qui t'invalident, te restreignent et t'empêchent de grandir.

Savoir faire la différence entre les deux est primordial afin de progresser et surmonter les situations qui ne nous servent plus sans toutefois dépasser ces limites qui servent notre plus grand bien. Voici un exemple:

- Limites constructives: Dire non aux nouveaux projets lorsque je suis débordé.e afin de protéger ma santé physique et mentale.
- Limites contraignantes: Dire non aux nouveaux projets, indépendamment de mon horaire, car j'ai peur de l'échec, de ce qui me fait sortir de la routine et j'évite ainsi l'insécurité, l'anxiété et le sentiment de ne pas être en contrôle.

JOUR 31

Journal

- Mes limites constructives sont:

- Mes limites contraignantes sont:

JOUR 31

15 minutes

Sans jugement, prends le temps aujourd'hui de réfléchir à ces limites contraignantes identifiées à la page précédente.

À la page suivante, détermine ensuite une ou plusieurs tactiques pouvant t'aider à reconnaître les limites contraignantes qui t'empêchent d'activer et atteindre ton plein potentiel.

Vois comment tu peux toi-même te sortir de tes schémas (comportements, pensées ou sentiments) limitants. Identifie le schéma limitant le plus récurrent et instaure une marche à suivre afin de tranquillement t'en départir.

JOUR 31

Journal

- Les tactiques pouvant m'aider à reconnaître mes limites contraignantes:

- Mon schéma limitant le plus récurrent est:

- La marche à suivre afin de tranquillement m'en départir:
