

Motivation et organisation

Avant de commencer cet exercice d'écriture, installe-toi confortablement, dans un endroit calme ou tu te sens bien.

Puis prends quelques instants pour écouter le rythme de ta respiration. Prends ensuite un papier et un crayon, ton journal ou alors ce PDF.

GRATITUDE

J'espère que tu as passé un bel été ! Même si tu n'es pas parti en vacances, je suis sûre que tu as eu de beaux moments pour profiter de tes proches, de la nature, du soleil.

Alors pour commencer, tu vas pouvoir te remémorer 3 de tes meilleurs moments de l'été. Prends le temps de te remémorer chaque instant, et de te souvenir de ce sentiment de satisfaction et de bonheur qu'il te procure. Cela peut être des choses très simples comme observer un coucher de soleil.

Note 3 choses dont tu es reconnaissant(e) de l'été

 <input data-bbox="76 1198 491 1482" type="text"/>	<input data-bbox="590 1198 1005 1482" type="text"/> 	<input data-bbox="1101 1198 1516 1482" type="text"/> 
---	---	---

Note les sentiments et les émotions que chacune de ces choses te procure



VISION BOARD

Écris ici tes envies et objectifs pour cette rentrée et les mois à venir. Penses-y avec bienveillance, oui il est important de se fixer des objectifs concrets et de vouloir s'y tenir mais ne te mets pas non plus trop de pression. Un pas à la fois !

HOBBIES

SANTÉ

FAMILLE + AMIS

TRAVAIL

AUTRE

Je te souhaite tous le meilleur dans tes projets pro ou perso ❤️