

MON JOURNAL DE

Méditation





MON JOURNAL DE *Méditation*



DATE ET HEURE : _____

DURÉE : _____

TYPE DE MÉDITATION



-
-
-
-
-

EXPÉRIENCES

DÉCRIS TON EXPÉRIENCE PENDANT LA MÉDITATION. QU'AS-TU RESSENTI ?

PHYSIQUEMENT

- _____
- _____
- _____



ÉMOTIONNELLEMENT

- _____
- _____
- _____

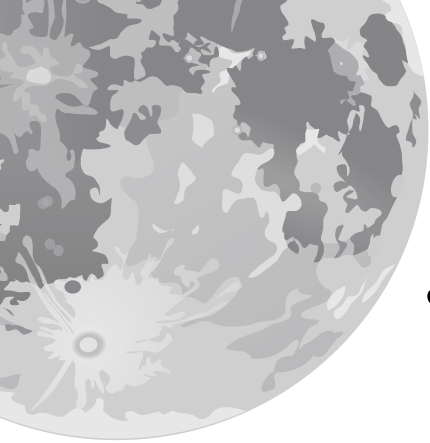
MES OBJECTIFS

Note les objectifs ou intentions que tu as avant de commencer la séance.

☐
☐
☐

GRATITUDE : NOTE LES CHOSSES POUR LESQUELLES TU ES RECONNAISSANT AUJOURD'HUI.

★ *Prépare-toi à devenir la version ultime de toi-même,
comme un super-héros qui enfle son costume pour
sauver la journée, mais avec encore plus de style et de
panache !* ★



MON JOURNAL DE *Méditation*



PROCHAINES ÉTAPES :

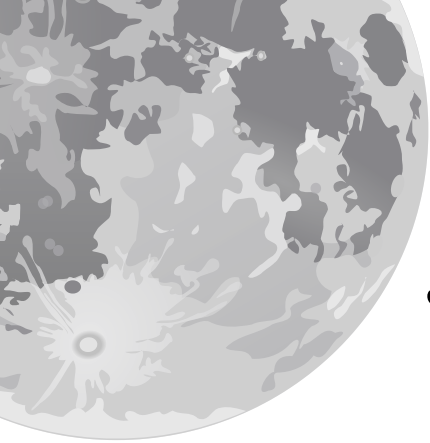
RÉFLÉCHIS À CE QUE TU SOUHAITES EXPLORER OU AMÉLIORER DANS TA PROCHAINE SÉANCE.

NOTE LES DISTRACTIONS RENCONTRÉS PENDANT LA
SÉANCE ET COMMENT TU LES AS GÉRÉS.





*Prêt à passer à la version 2.0 de toi-même ? Avec
des fonctionnalités améliorées, une meilleure
autonomie et une interface utilisateur plus intuitive, tu
seras prêt à conquérir le monde !*



MON JOURNAL DE *Méditation*



LES "INSIGHTS"* OU PRISES DE CONSCIENCE EN MÉDITATION

SONT DES MOMENTS DE COMPRÉHENSION PROFONDE OU DE RÉVÉLATION QUI PEUVENT SURVENIR PENDANT OU APRÈS TA PRATIQUE.

CES INSIGHTS PEUVENT ÊTRE SUBTILS OU PROFONDS ET CONCERNENT SOUVENT DES ASPECTS DE TA VIE, DE TON ESPRIT OU DE TA RELATION AVEC LE MONDE.

VOICI QUELQUES EXEMPLES D'INSIGHTS QUE TU PEUX RENCONTRER :

- PRISE DE CONSCIENCE DE SOI : TU POURRAIS SOUDAINEMENT COMPRENDRE QUELQUE CHOSE DE PROFOND SUR TOI-MÊME, COMME UNE PEUR CACHÉE, UNE CROYANCE LIMITANTE OU UNE PASSION OUBLIÉE.
- CONNEXION UNIVERSELLE : UN SENTIMENT DE CONNEXION AVEC TOUT CE QUI T'ENTOURE, RÉALISANT QUE TU FAIS PARTIE D'UN TOUT PLUS GRAND.
- IMPERMANENCE : LA COMPRÉHENSION PROFONDE QUE TOUT CHANGE CONSTAMMENT, CE QUI PEUT AIDER À ACCEPTER LES CHANGEMENTS DANS TA VIE.
- NON-ATTACHEMENT : LA RÉALISATION QUE LE BONHEUR NE DÉPEND PAS DE POSSESSIONS OU DE SITUATIONS EXTERNES, MAIS PLUTÔT D'UN ÉTAT D'ESPRIT INTERNE.
- CLARTÉ ÉMOTIONNELLE : COMPRENDRE L'ORIGINE DE CERTAINES ÉMOTIONS ET COMMENT LES GÉRER DE MANIÈRE PLUS SAIN.
- PAIX INTÉRIEURE : DÉCOUVRIR UN SENTIMENT DE PAIX QUI VIENT DE L'INTÉRIEUR, INDÉPENDANT DES CIRCONSTANCES EXTÉRIEURES.
- COMPASSION ET AMOUR : UNE COMPRÉHENSION PLUS PROFONDE DE LA COMPASSION, TANT POUR TOI-MÊME QUE POUR LES AUTRES.
- UNITÉ DU CORPS ET DE L'ESPRIT : RÉALISER COMMENT TON ÉTAT MENTAL AFFECTE TON CORPS ET VICE VERSA, ET L'IMPORTANCE DE PRENDRE SOIN DES DEUX.
- LÂCHER PRISE : APPRENDRE À LÂCHER PRISE SUR CE QUE TU NE PEUX PAS CONTRÔLER ET TROUVER LA LIBERTÉ DANS CETTE ACCEPTATION.
- INTUITION RENFORCÉE : DÉVELOPPER UNE CONFIANCE ACCRUE EN TON INTUITION ET TA SAGESSE INTÉRIEURE.

CES INSIGHTS PEUVENT ÊTRE DES MOMENTS PUISSANTS QUI INFLUENCENT POSITIVEMENT TA VIE QUOTIDIENNE ET TON BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL. LES NOTER DANS TON JOURNAL DE MÉDITATION PEUT T'AIDER À LES INTÉGRER PLEINEMENT ET À RÉFLÉCHIR SUR LEUR SIGNIFICATION AU FIL DU TEMPS.

◆ *Transforme-toi en la version super héroïque de toi-même, comme un personnage de jeu vidéo qui passe au niveau supérieur avec des pouvoirs étincelants et une cape imaginaire !* ◆