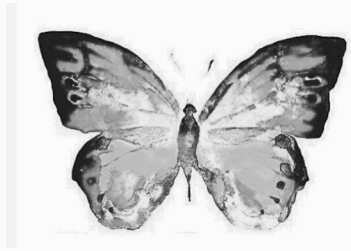


***CONSCIEMMENT CRÉER UNE  
NOUVELLE VERSION DE SOI***



**Ce journal appartient à :**



## **QUELQUES MINUTES PAR JOUR VERS L'AMOUR DE SOI**

**S'aimer soi-même procure un bonheur intérieur, une confiance et une tranquillité d'esprit qui ne se laisseront pas influencés par des événements et des opinions extérieurs. L'amour de soi permet de faire des choix plus sains et de prendre les meilleures décisions dans tous les domaines de votre vie, de vos relations intimes à vos finances. Cela vous permet de vraiment vous réjouir de la bonne fortune des autres plutôt que de vous demander "pourquoi pas moi" et même de le ressentir. Cela vous permet d'être plus sincèrement aimant(e) envers les autres.**

## **L'AMOUR DE SOI CONSTITUE LE FONDEMENT D'UNE RELATION UNIQUE ET LA PLUS IMPORTANTE "CELLE AVEC VOUS-MÊME"**

**S'aimer soi-même, c'est être impressionné(e) par le miracle de votre existence. C'est être disposé(e) à recevoir autant que vous êtes prêt(e) à donner et à faire les deux de manière égale. Il s'agit de connaître vos valeurs et vos limites et de les honorer. Il s'agit d'enseigner aux autres comment vous traiter en leur montrant comment vous vous traitez. Il s'agit d'être gentil(le) avec vous-même. Il s'agit de prendre soin de votre corps, de votre cœur et de votre esprit: les trois! Il s'agit de savoir que vous en valez la peine. Non pas à cause de ce que vous avez accompli ou de ce à quoi vous ressemblez ou de ce que les autres pensent de vous, mais parce que l'amour est votre droit de naissance quoi qu'il arrive.**



**COMMENT ET POURQUOI LE  
" JOURNAL FUTUR SOI "  
POURRAIT CHANGER VOTRE VIE?**

**Vous vous dites depuis longtemps "Aujourd'hui c'est le bon moment", " Dès demain je commence" ou bien encore "Lundi, c'est le jour parfait". Mais vous revenez à vos anciennes habitudes de pensées, de vie et vous avez toujours les mêmes réactions émotionnelles. Quand il y a un fossé entre qui vous êtes et ce que vous avez l'intention de devenir, c'est parfois difficile. Vous êtes déchiré(e), épuisé(e) mentalement et vous le regrettez. Vous vous sentez toujours légèrement mal à l'aise avec vous-même et probablement avec les personnes qui vous entourent.**

**Nous passons 95 % de notre temps dans le subconscient. Chaque fois que nous faisons quelque chose sans être totalement présent, le subconscient est en cours d'exécution. Quand vous conduisez, ou quand vous prenez votre douche, vous lavez la vaisselle, etc, c'est votre subconscient qui mène la danse.**

**Votre cerveau est (essentiellement) le produit de votre passé, il a été façonné, moulé, de sorte à devenir une archive vivante de tout ce que vous avez appris et vécu dans votre vie. Nous courons en mode (auto pilote) pilote automatique jour et nuit. Afin de changer ce comportement, il est nécessaire de devenir conscient(e) du comportement subconscient. En étant présent(e) et conscient(e) de vos habitudes, vous pouvez commencer à les modifier. Le Journal Futur Soi est un outil qui vous permet de commencer à devenir conscient(e). Plus vous l'utiliserez, plus votre conscience augmentera. C'est dans cet état de conscience élargie que vous trouvez l'ultime pouvoir: LE POUVOIR DE CHOISIR!**

**Instaurer l'habitude de journalisation quotidienne est l'habitude la plus puissante que vous puissiez acquérir. Si cela est fait correctement, vous vous sentirez mieux dans tous les domaines de votre vie!**



## **LE JOURNALING GÉNÈRE LA CLARTÉ**

**Cette habitude a tellement de pouvoir! En vous connectant matin et soir, vous verrez rapidement ce qui ne vous convient pas dans votre vie. Vous verrez clairement ce qui doit être enlevé et ce qui devrait être inclus dans votre vie. Le journaling est un beau et puissant outil qui facilite la découverte de soi.**

**Non seulement vous aurez plus de clarté sur votre chemin de vie mais vous apprendrez aussi à améliorer votre capacité à prendre des petites et grandes décisions en cours de route. Les pages de votre journal seront l'image du monde futur que vous allez créer pour vous-même. Vous êtes la créatrice , le créateur de l'histoire de votre vie. Vous méritez d'être heureux(se). Vous avez le pouvoir de créer la vie que vous voulez. En tant que créatrice et créateur de votre monde, pensez à être aussi précis(e) que vous le pouvez. Pensez à la vie que vous souhaitez.**

**Libérez les pensées et les émotions refoulées. Reformulez la perception intérieure des événements extérieurs. Détachez et laissez aller le passé afin de revivre ce passé avec l'esprit de l'adulte que vous êtes aujourd'hui. Lorsque vous vous sentez extrêmement touché(e) émotionnellement, le journaling peut vous aider à mieux ressentir et à comprendre vos émotions. Sans journal, des expériences émotionnelles intenses peuvent être paralysantes pendant des heures, des jours et même des années! Une session de journal peut constituer la meilleure forme de thérapie.**



## **LE JOURNALING AUGMENTE VOTRE GRATITUDE**

Même si vous démarrez une session de journal de mauvaise humeur, l'écriture apporte une manière subtile de déplacer votre esprit vers la gratitude. Lorsque vous commencez à écrire ce pour quoi vous êtes reconnaissant(e), de nouvelles boîtes, des espaces de pensées s'ouvrent dans votre esprit. Vous aurez souvent besoin de poser votre stylo et de prendre quelques respirations. Non seulement vous serez captivé(e) par les choses extraordinaires de votre vie, mais aussi par l'émerveillement et la splendeur de la vie en général. La gratitude changera l'orientation de votre vie entière de la pénurie à l'abondance. La gratitude par écrit est un moyen scientifiquement prouvé pour surmonter plusieurs problèmes psychologiques.

## **LES AVANTAGES DE LA GRATITUDE:**

La gratitude rend plus heureuse, guérit les émotions, développe la personnalité, rend plus optimiste, permet de se connecter à votre intuition, rend moins égocentrique, augmente l'estime de soi, améliore le sommeil, augmente le niveau d'énergie, aide à vous relever des défis, vous fait vous sentir bien, rend les souvenirs plus heureux, réduit les sentiments d'envie, aide à se détendre, rend plus amical(e), approfondit les amitiés et les relations.

## **LES AUTRES AVANTAGES DE LA GRATITUDE:**

Guérit les relations; Guérit du passé; Renforce l'amour de soi-même; Équilibre et harmonise les émotions; Reconstruct les événements passés; Agit comme votre propre conseiller; Apaise les mauvais souvenirs; Améliore la confiance en soi; Apprend à être plus intuitif(ve); Appuie l'intention directe et le discernement; Améliore la sensibilité et Offre de nouvelles perspectives.



## **RENDEZ-VOUS AVEC SOI-MÊME**

**La répétition est la clé de cette pratique.**

**Pour recâbler les voies neuronales, vous devez vous engager à le faire pendant 5 à 10 minutes chaque jour pendant 30 jours minimum.**

**Planifiez vos journées en conséquence afin de ne pas sauter une journée.**

**Réglez une alarme plus tôt ou mettez un rappel sur votre téléphone avant de vous coucher.**

**Gardez le journal dans un endroit où vous êtes sûr(e) de le voir et ne pas oublier.**

**Trouvez un moment où vous avez le plus de clarté mentale.**

**Le journaling est meilleur lorsque l'esprit est dans un état de clarté et calme.**

**Pour certaines personnes, c'est le matin et pour d'autres, c'est le soir.**

**N'essayez pas de faire cela lorsque vous êtes dans un état de stress ou que vous vous sentez épuisé(e) émotionnellement.**

**Travaillez à travers la résistance.**

**Chaque fois que l'on commence un nouveau rituel, le cerveau crée beaucoup de «discussions mentales» autour de ce nouveau rituel (les fausses croyances apparaissent, l'ancien soi préfère rester dans le connu qui est l'état de stress permanent). C'est parce que le cerveau n'aime pas les nouvelles situations.**

**Passez au-delà de votre esprit pour mettre en pratique cette habitude précieuse.**