



*Journal
d'encouragement
quotidien*



Comment utiliser ce journal

Il est parfois difficile de trouver des sujets à écrire dans son journal, surtout si l'on cherche des sujets qui nous obligent à nous interroger plus profondément sur nous-mêmes. C'est la raison pour laquelle les messages-guides pour le journal sont si merveilleux !

Ils permettent de faire travailler l'esprit, en vous donnant l'occasion de réfléchir à un sujet précis et d'écrire sur les sentiments qui surgissent autour de l'idée.

- 1. Concentrez-vous sur vos sentiments.** L'une des façons les plus utiles d'utiliser les messages-guides du journal de la pleine conscience est de se concentrer sur ce que le message-guide vous fait ressentir. L'exploration de vos sentiments à l'égard du sujet de l'invite est un excellent moyen de vous recentrer sur vous-même et d'approfondir votre réflexion.
- 2. Écrivez la première chose qui vous vient à l'esprit.** Les questions ouvertes du journal vous donnent l'occasion d'utiliser votre instinct pour réfléchir plus profondément. Lorsque vous lisez le message du jour, écrivez la première chose qui vous vient à l'esprit lorsque vous terminez la phrase. Après avoir exploré votre réponse initiale, vous pouvez réfléchir plus profondément aux sentiments associés à cette réaction instinctive.
- 3. Laissez votre esprit vagabonder.** Après avoir examiné votre réaction initiale, essayez de laisser votre esprit vagabonder afin d'explorer pleinement vos pensées et vos sentiments liés à l'invitation. Au fur et à mesure que vous réfléchissez, écrivez les pensées qui vous viennent à l'esprit. Un journal de bord peut vous aider à découvrir des sentiments cachés dont vous ne soupçonnez peut-être même pas l'existence.

Que vous soyez novice en matière de tenue de journal et que vous ayez besoin d'aide pour commencer ou que vous soyez un pro de la tenue de journal et que vous ayez besoin d'inspiration, l'utilisation de messages-guides pour le journal est une excellente idée ! Grâce à ces messages-guides, vous aurez de l'inspiration pour écrire tout au long du mois.



Journal quotidien

Aujourd'hui, je suis reconnaissante pour...

Je suis surtout fière de moi pour...



Journal quotidien

Je me pardonne de...

Je suis le plus heureux quand je suis...



Journal quotidien

Mes trois personnes préférées sont __ parce que...

Si je pouvais changer une chose dans ma vie,
je changerais...



Journal quotidien

Je me pardonne de...

Si mon corps pouvait parler, il me dirait de...



Journal quotidien

Je me sens le plus fort quand je suis...

Je m'aime parce que...



Journal quotidien

Je suis capable de...

Je ressens de la joie quand je...



Journal quotidien

Ce qui m'inspire le plus...

Je peux faire preuve de plus de patience
lorsque...



Journal quotidien

J'ai fait preuve de courage cette semaine en ...

Je suis plus énergique lorsque je...



Journal quotidien

C'est en écoutant mon intuition que j'ai le mieux...

Je pourrais prendre davantage soin de moi
en...



Journal quotidien

Je suis reconnaissant de mon travail parce que...

Je vois ma valeur dans...



Journal quotidien

Je dois être honnête avec moi-même sur...

Mes objectifs pour aujourd'hui (cette semaine, cette année) sont...



Journal quotidien

Je veux améliorer mon...

Je dirais à mon adolescent...



Journal quotidien

Ma journée idéale consisterait à...

Demain, je veux accomplir...



Journal quotidien

Quand j'imagine mon avenir, je vois...

Quand je ferme les yeux le soir, je pense à...



Journal quotidien

Je veux qu'on se souvienne de moi pour...

Je m'aime parce que...



Avez-vous apprécié ces suggestions ?

Le Club Santé n'est pas seulement un guichet unique pour la remise en forme.

Saviez-vous que nous diffusons également des séances quotidiennes de Mindfulness en direct sur Club Santé virtual ?

Joignez-vous au Centre de santé dès aujourd'hui - les adhésions virtuelles sont GRATUITES pour tous les associés de TJX Canada.

Nous sommes également sur place dans le centre de conditionnement physique Club Santé au bureau à domicile !

Cliquez ou scannez le code QR ci-dessous pour apprendre à rejoindre le Health Hub dès aujourd'hui !





HEALTH HUB
   
CLUBSANTÉ