Journaling Amour de Soi

AFFIRMATION DU JOUR

5 CHOSES POUR LESQUELLES JE SUIS RECONNAISSANTE

5 CHOSES QUE J'AIME CHEZ MOI OU EN MOI

S'aimer soi-même, c'est comprendre qu'il n'est pas nécessaire d'être parfaite

Questionnement Journalier

JOUR 1 - Quel est votre trait de personnalité préféré et pourquoi
2 - Quel est votre trait de visage préféré et pourquoi ?
3 - Qu'est-ce que votre corps peut faire et pourquoi ?
4 - Citez trois réalisations dans votre vie et pourquoi vous êtes fier de vous pour les avoir accomplies
5 - Comment pouvez-vous apporter plus de joie dans votre
vie ?
6 - Que signifie pour vous l'amour de soi ?
7 - Quel est le meilleur compliment que vous ayez jamais reçu et comment vous êtes-vous senti ?
8 - Qu'est-ce que vous aimez chez vous ?
9 - Citez cinq choses pour lesquelles vous êtes doué.
10 - À quoi ressemblerait votre journée parfaite ?

S'aimer soi-même, c'est comprendre qu'il n'est pas nécessaire d'être parfaite

Questionnement Journalier

11 - Comment aidez-vous les autres dans votre vie ?
12 - Qu'est-ce qui rend une personne belle ?
13 - Qu'est-ce qui vous fait vous sentir fort ?
14 - Qu'est-ce qui fait la valeur d'une personne ?
15 - Quelle est la meilleure décision que vous ayez jamais prise dans votre vie ?
16 - Faire ce qui vous rend heureuse ?
17 - Que souhaitez-vous que quelqu'un vous dise ou vous confirme à propos de vous-même ?
18 - Si vous pouviez donner des conseils à votre jeune moi, quels seraient-ils ?
19 - Si vous deviez vous décrire à un étranger, que lui diriez-vous ? Décrivez-vous maintenant de la façon dont vous pensez que votre meilleur ami vous décrirait.
20 - Quelles sont vos convictions qui vous ont aidé dans la vie ?

S'aimer soi-même, c'est comprendre qu'il n'est pas nécessaire d'être parfaite

Questionnement Journalier

21 - Qu'est-ce que vous aimez dans votre vie actuelle ?
22 - Quel est votre plus grand objectif de vie et pensez-vous pouvoir l'atteindre ?
23 - Si vous pouviez changer une chose en vous, quelle serait-elle et pourquoi ? Et cela changerait-il vraiment votre vie pour le mieux ?
24 - Qu'est-ce qui vous fait vraiment vous sentir bien dans votre peau et prêt à assumer la journée/semaine ?
25 - Vous souciez-vous de ce que les gens pensent de vous et pourquoi ?
26 - Qu'est-ce que vos amis vous diraient qu'ils aiment ?
27 - Quand vous sentez-vous en sécurité ?
28 - Y a-t-il quelque chose dans votre vie que vous devez laisser tomber ? Comment pensez-vous pouvoir le faire ?
29 - Si vous vous réveillez demain et que vous avez le corps "parfait", y a-t-il quelque chose dans votre vie qui changerait réellement ?
30 - Avez-vous des souvenirs qui vous font souffrir ou vous bouleversent ? Pourquoi vous font-ils mal et que pouvez-vous faire pour commencer à guérir ?