



WELCOME
2024

Le Studio Bourgeois

LA MAGIE DU JOURNALING

L'écriture comme outil d'introspection

Je te propose de prendre un moment pour toi, un moment de réflexion pour accueillir cette nouvelle année et visualiser tes rêves, tes envies, tes victoires à venir.

Pour cela tu as simplement besoin de ton crayon ou stylo préféré, d'un endroit calme et de ton cœur ♡

Je te souhaite un doux moment

Viviane

Le Studio Bourgeon

FAIRE LE POINT SUR 2023

En réfléchissant à l'année qui vient de s'écouler, liste 5 choses qui sont arrivées et qui t'ont apporté de la joie ou t'ont rendu fier.e ? Cela peut être des choses toutes simples.

ex : avoir réussi tel projet, avoir pris soin de telle relation, s'être reposé.e à tel moment

Existe t-il des points communs entre ces différents éléments ? Un lieu ? Des sensations ou des émotions ? Des personnes qui t'entourent ?

FAIRE LE POINT SUR 2023

Quand tu te repasses le film de ton année 2023, , quel a été ton moment préféré, ton temps fort ? Prend le temps de le décrire : l'époque de l'année, où tu te trouvais, pourquoi c'était si chouette, tes ressentis, tes émotions... (laisse ton intuition te guider !)

FAIRE LE POINT SUR 2023

Maintenant, avec douceur, observe si certaines choses dans ton année n'ont pas fonctionné comme tu le voulais. Ne sois pas trop sévère avec toi même, adopte le même regard bienveillant que si tu faisais cet exercice pour un.e ami.e.

ex : je n'ai pas réussi à mettre la somme que je voulais de côté

A ton avis, pourquoi cela s'est passé de cette façon ? Essaie d'identifier les causes réelles, sans te blâmer. Il s'agit simplement de prendre conscience des aspects sur lesquels tu as du pouvoir et de ceux sur lesquels tu n'as pas de contrôle.

ex : j'ai eu des dépenses imprévues et j'ai voulu gâter mes proches

The background is a light beige color with a delicate floral pattern. The pattern consists of thin, dark green stems with small, light green leaves and various flowers in shades of yellow, orange, and blue. The flowers are scattered across the page. In the center, there is a large, rounded rectangular frame with a thin, dark border. Inside this frame, the text is centered.

FAIRE LE POINT SUR 2023

Si 2023 était à refaire, que ferais tu différemment ?

ACCUEILLIR 2024

Une nouvelle année s'ouvre devant toi, c'est le moment de rêver grand ! Liste toutes les choses qui te font envie : les activités, les habitudes, les changements, les voyages; les routines, les rencontres, les projets, les joies, les lieux... The sky is the limit !

ACCUEILLIR 2024

Parmi toutes ces envies, choisis en 3 qui te tiennent à cœur et qui sont atteignables pour l'année à venir. Prends le temps de clarifier au maximum tes idées pour que l'objectif soit bien identifié.

ex : faire 30min de sport en extérieur chaque semaine

Quels baby steps peux tu mettre en place dès la semaine prochaine pour te rapprocher de ces envies ? Pas besoin d'aller chercher des choses très compliquées : aucun changement n'est insignifiant, aussi infime soit-il !

ex : aller marcher quotidiennement 5min en fin de journée

ACCUEILLIR 2024

Prends le temps de te visualiser dans un an, quand tu auras atteint ces 3 objectifs : à quoi ressemble ta vie, que fais tu de tes journées, comment te sens tu, quelles émotions rythment ta vie, quelles personnes t'entourent...

INCARNER 2024

Pour clôturer ce journal je te propose de t'écrire une lettre, à la toi du futur. Tu peux y mettre tout ce que tu souhaites : des encouragements, des rêves, des promesses... Tu pourras la garder précieusement et la relire quand tu en auras l'envie, pour te redonner un coup de boost ou simplement te souvenir à quel point tu es formidable =)

*Maintenant que tu as encré ton année de rêve 2024, il ne
reste plus qu'à la créer et à la vivre !
Je te souhaite de réaliser tes souhaits les plus profonds et de
profiter de chaque journée pour incarner un peu plus la
personne rayonnante que tu es ☀*

*Om Shanti
Viviane*