

S'EXTRAIRE DU MODE SURVIE

d'un système nerveux dérégulé



JOURNAL GUIDÉ – 30 JOURS

Un espace quotidien pour te sécuriser, déposer et avancer doucement.

Comment utiliser ce journal

Ce journal est conçu pour t'accompagner pendant 30 jours, sans pression.

Chaque jour, prends entre 5 et 10 minutes.

Si tu manques un jour, ce n'est pas un échec : reprends simplement à la page suivante.

La régularité douce est plus importante que la perfection.

Jour 1

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 2

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 3

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 4

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 5

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 6

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 7

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 8

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 9

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 10

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 11

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 12

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 13

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 14

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 15

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 16

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 17

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 18

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 19

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 20

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 21

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 22

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 23

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 24

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 25

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 26

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 27

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 28

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 29

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :

Jour 30

Check-in : Comment je me sens aujourd'hui ?

Décharge mentale : j'écris tout ce qui me pèse.

Ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité aujourd'hui :

Le plus petit pas possible aujourd'hui :

Ma micro-victoire du jour :