

THE CREARTY
FAMILY

CARNET CREATIF

Du bonheur quotidien



LIBERER VOTRE
JOIE

THE FAMILY
Cré
arty

JOURNALING

Les avantages de faire du journaling sont infinis.

Voici quelques avantages dans le fait de tenir un journal :

- Productivité accrue
- Augmentation de la conscience de soi
- Plus de gratitude et d'appréciation pour les petites choses
- Clarté et concentration
- Beaucoup plus d'intention
- Plus susceptibles de se fixer, de poursuivre et d'atteindre des objectifs
- Volonté renforcée

Le journaling permettra de booster votre créativité et votre inspiration en général.

Quelle que soit la façon dont vous la pratiquez, le journaling concerne la conscience de soi.

C'est comme un projet de recherche sur soi-même : vous observez vos actions et vos sentiments pour mieux vous connaître et vous comprendre.

Nous vous proposons un carnet sur une semaine à remplir.
C'est parti !

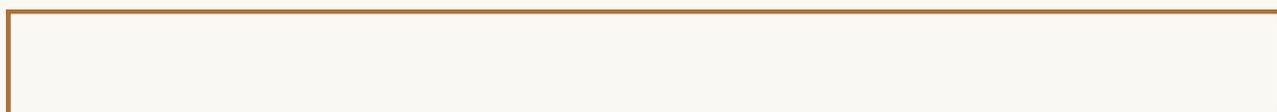
COMMENT CELA FONCTIONNE ?



Tous les jours, vous aurez une jolie affirmation à faire votre et quelques exercices à réaliser pour amplifier votre lumière intérieure.



**LA CREATIVITE,
C'EST
L'INTELLIGENCE
QUI S'AMUSE**



JOUR 1



Date .../.../....



Je prends le temps d'imaginer 3 choses qui me rendent heureux-se



Liste des personnes que j'aime

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Qu'ai je fait de bien aujourd'hui ?





L'OPTIMISME EST UNE NECESSITE POUR PRESERVER SA SANTÉ MENTALE

JOUR 2



Date .../.../....

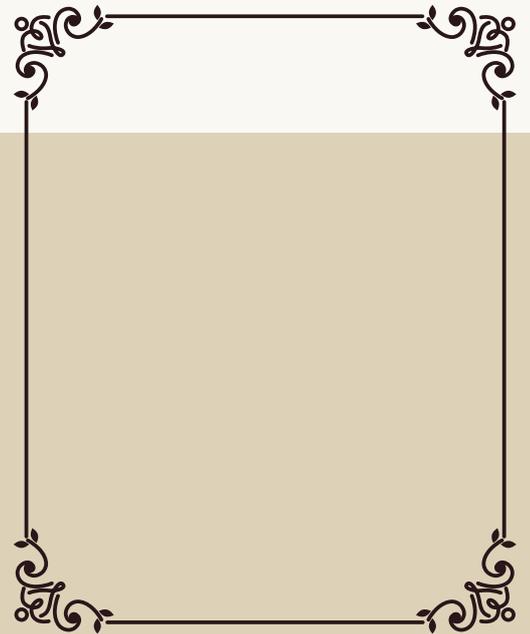
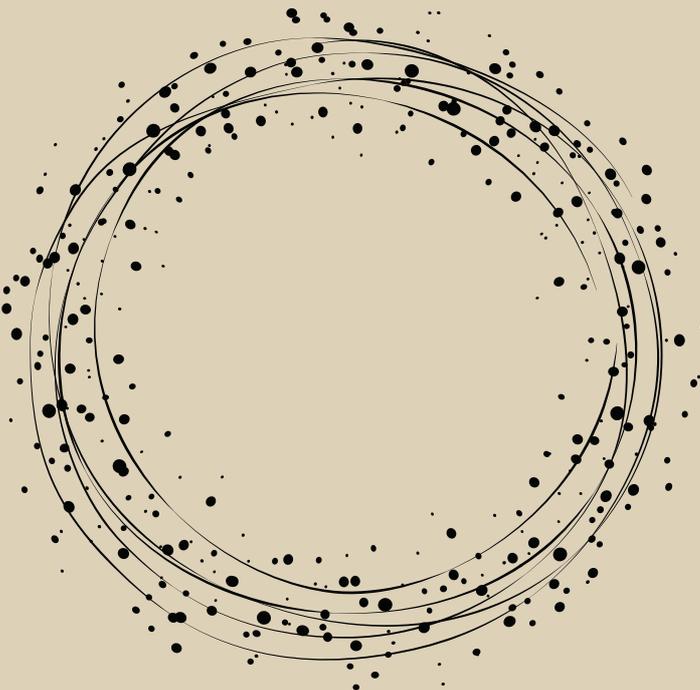


Ces choses qui m'apaisent au quotidien

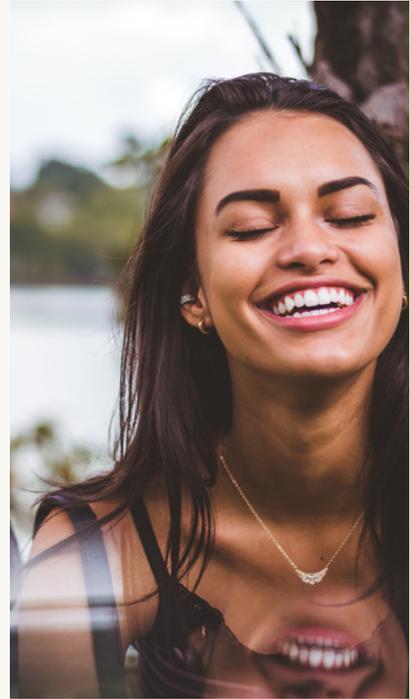
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Les 3 bonheurs de ma journée

Dans 5 ans ce
que je
souhaite



**LE SECRET DU
BONHEUR ET LE
COMBLE DE
L'ART C'EST DE
VIVRE COMME
TOUT LE
MONDE EN
N'ETANT
COMME
PERSONNE**



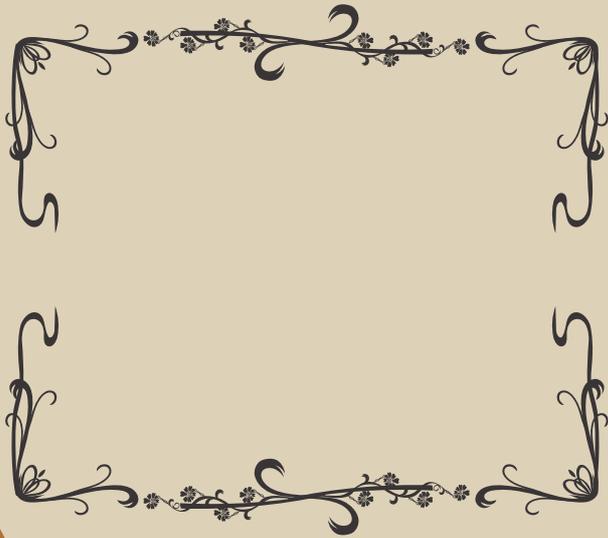
JOUR 3



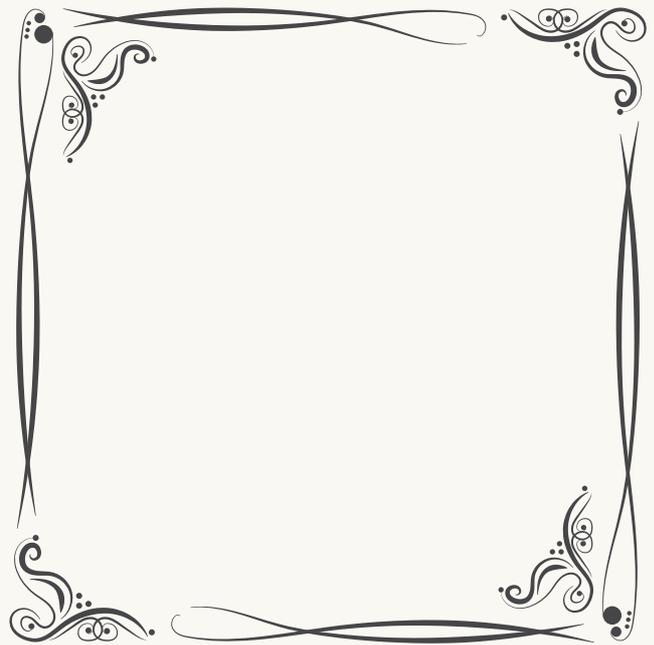
Date .../.../....



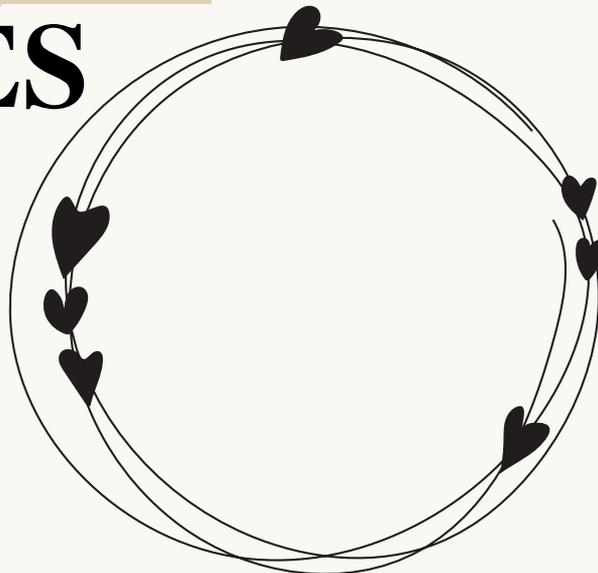
**Ce qui me
contrarie**



*Comment je peux
résoudre ces problèmes*



**5 DE MES
QUALITÉS**





LA VIE EST BELLE

JOUR 4



Date .../.../....



*Tout ce que je veux
apprendre*



**Tout ce que j'ai
déjà accompli**

**TOUT CE QUE
JE SAIS FAIRE**



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



L'HUMOUR, LA JOIE ET L'ENTHOUSIASME SON SOURCE D'ENERGIE

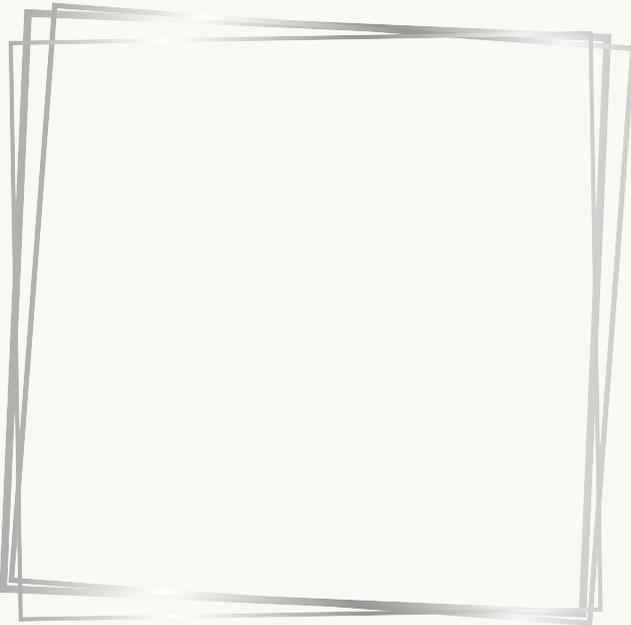
JOUR 5



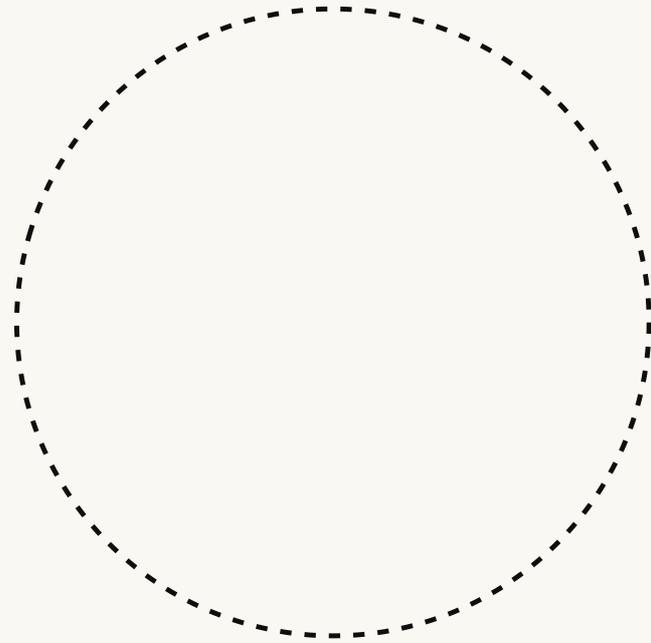
Date .../.../....



MES 3 LIVRES
FAVORIS



un acte de
générosité
dans ma
journée



*La liste de mes
plaisirs du quotidien*

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

**C'EST UNE
BELLE JOURNEE**



JOUR 6



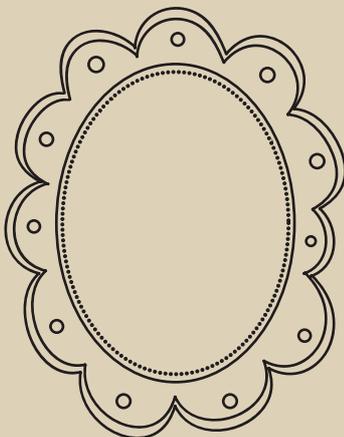
Date .../.../....



LES PETITS
DÉFAUTS QUE
JE PRÉFÈRE
CHEZ MOI



*Ma plus grande fierté
dans mon travail*



**Le voyage
que je
ferais dans
ma vie**





JE METS UN SOURIRE ET J'ARRIVE

JOUR 7

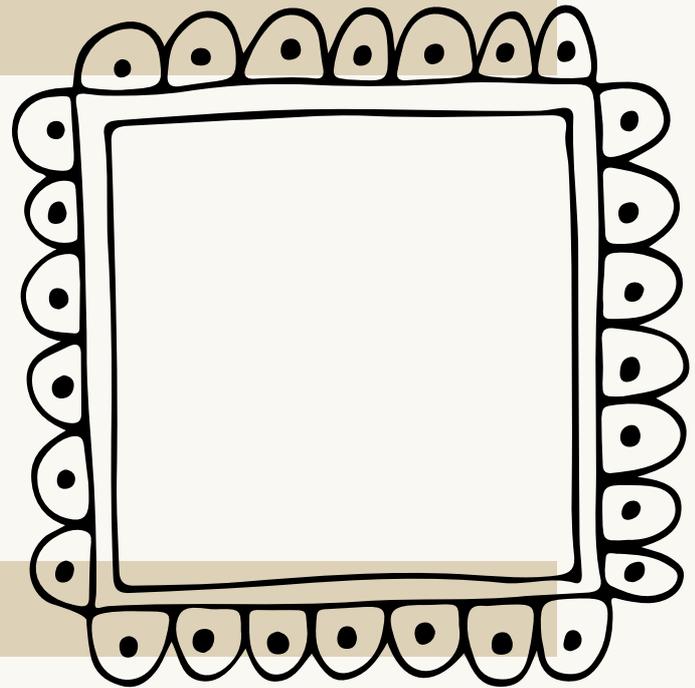
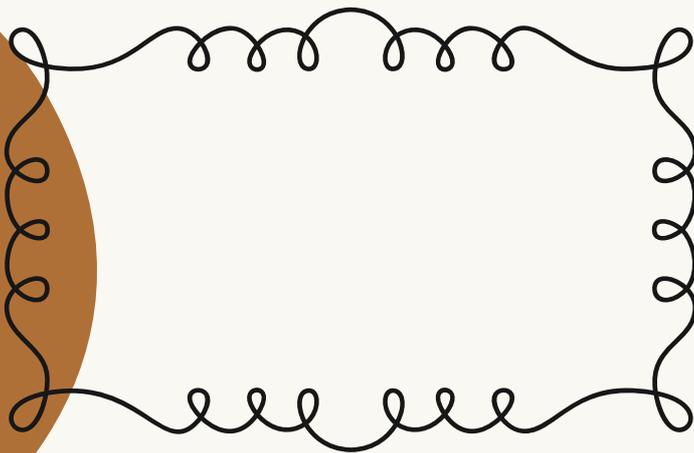


Date .../.../....

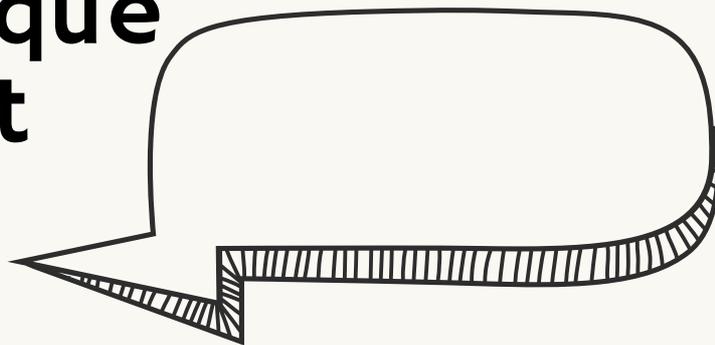


*Mon espoir pour
demain*

MA MAISON
DE RÊVE



**Mon acte de
bravoure le
plus fort que
j'ai fait**



**BRILLEZ !
VOUS ÊTES UN SOLEIL**

THE FAMILY
**Cré
arty**