

Mon Journal *Automne*



Une invitation à ralentir, ressentir
et écrire doucement.

 L'automne nous murmure de ralentir.

Ce petit carnet est une bulle de douceur, une invitation à t'écouter et à accueillir chaque émotion avec tendresse.

Tu peux y revenir chaque jour ou chaque semaine, sans pression.

L'essentiel est de t'y sentir bien.

 Tu peux écrire, dessiner, coller, rêver... Ce carnet t'appartient.

❓ 10 Questions d'introspection

⭐ Tu peux en choisir une chaque matin ou les relire comme un rituel de douceur. 🌸

🍂 Qu'est-ce que je suis prête à laisser tomber, comme une feuille qui chute ?

🌿 Qu'est-ce qui me nourrit profondément en ce moment ?

🍃 Quel rythme me ferait du bien cet automne ?

🧑‍🤝‍👩 Quelles habitudes m'apportent du calme ?

🍁 Qu'est-ce que je ressens quand je pense à cette saison ?

⭐ Quel moment récent m'a rendue fière de moi ?

🌸 Quelle part de moi mérite plus de douceur ?

🌿 À quel endroit de ma vie ai-je envie d'alléger ?

🛡 Qui ou quoi m'apporte un sentiment de sécurité ?

🐣 Quelle est ma définition du "cocon" en ce moment ?

✨ Les pages qui suivent sont des espaces pour déposer ce qui vit en toi. Un endroit simple pour vider ton cœur, sans jugement, à ton propre rythme.

“Prends une grande inspiration... et laisse les mots venir.”

🍂 Qu'est-ce que je suis prête à laisser tomber, comme une feuille qui chute ?

✨ Tu peux revenir ici quand tu veux.
Ce carnet est un refuge, un souffle, un espace de retour à toi.

“Tu peux tout écrire ici. Même ce que tu ne dis à personne.”

Ɣ Qu'est-ce qui me nourrit profondément en ce moment ?

★ Tu peux revenir ici quand tu veux.
Ce carnet est un refuge, un souffle, un espace de retour à toi.

“Tu n’as rien à prouver. Tu as juste à te déposer.”

✳️ Quel rythme me ferait du bien cet automne ?

✳️ Tu peux revenir ici quand tu veux.
Ce carnet est un refuge, un souffle, un espace de retour à toi.

“Chaque mot est une feuille que tu offres à la terre.”



♀ Quelles habitudes m'apportent du calme ?



Tu peux revenir ici quand tu veux.
Ce carnet est un refuge, un souffle, un espace de retour à toi.

“Écrire, c'est aussi respirer autrement.”

🍁 Qu'est-ce que je ressens quand je pense à cette saison ?

✨ Tu peux revenir ici quand tu veux.
Ce carnet est un refuge, un souffle, un espace de retour à toi.

“Ici, il n'y a ni bien, ni mal. Juste toi.”

★ Quel moment récent m'a rendue fière de moi ?

★ Tu peux revenir ici quand tu veux.
Ce carnet est un refuge, un souffle, un espace de retour à toi.

“Tu peux écrire un mot ou cent mots. Le silence aussi est le bienvenu.”

✿ Quelle part de moi mérite plus de douceur ?

✿ Tu peux revenir ici quand tu veux.
Ce carnet est un refuge, un souffle, un espace de retour à toi.

“Tu n'es pas seule. Ta page te tient la main.”

🌿 À quel endroit de ma vie ai-je envie d'alléger ?

✨ Tu peux revenir ici quand tu veux.
Ce carnet est un refuge, un souffle, un espace de retour à toi.

“Ce carnet ne juge pas. Il écoute.”



Qui ou quoi m'apporte un sentiment de sécurité ?



Tu peux revenir ici quand tu veux.
Ce carnet est un refuge, un souffle, un espace de retour à toi.

“Chaque mot est une clé. À toi de les tourner.”

🐥 Quelle est ma définition du “cocon” en ce moment ?

✨ Tu peux revenir ici quand tu veux.
Ce carnet est un refuge, un souffle, un espace de retour à toi.

Mes affirmations d'automne

⭐ L'une d'elles a peut-être été écrite pour toi.
Laisse ton cœur choisir sans réfléchir.

🌿 Je m'autorise à ralentir.

🌙 ♀ Je suis en sécurité dans le calme.

⌚ Mon rythme m'appartient.

☀️ J'accueille chaque émotion avec bienveillance.

⭐ Je me reconnecte à l'essentiel.

🌸 Je suis douce avec moi-même.

💥 Mon énergie peut fluctuer, et c'est ok.

💤 Je mérite de me reposer.

🕊️ Je me libère du superflu.

🌱 Je suis une terre fertile, même en apparence endormie.



Feuilles d'émotions

🌿 Colle, écris ou dessine une émotion par feuille.

🍁 Chaque feuille est une sensation que tu accueilles, sans jugement.







Le Rituel de l'arbre

🕯️ Prends un instant. Ferme les yeux. Respire doucement. Tu es un arbre. Tu es enracinée, et tu changes avec les saisons.

🌿 Pose-toi dans un endroit calme.

💤 Ferme les yeux.

💨 Respire profondément...

🌳 Imagine que tu es un arbre en automne.

🍂 Qu'est-ce que tu es prêt à laisser tomber ?

🌱 Quelles racines souhaites-tu renforcer ?

🍎 Quels fruits veux-tu préserver ?

📝 Écris tout ce qui te vient, sans filtre.

🍂 L'automne t'aide à laisser tomber ce qui n'a plus besoin d'être porté.
N'aie pas peur de te délester.



Le Tableau de gratitude

☀️ 30 petits soleils à cueillir dans ton quotidien

Chaque jour, prends un instant pour noter une chose, si petite soit-elle, qui a fait briller ton cœur ✨

Ces graines de lumière t'aideront à traverser l'automne avec douceur et présence 🍁

Dans les pages suivantes, tu découvriras plusieurs tableaux à compléter...
Un espace par jour, à ton rythme, pour semer la gratitude et cueillir la lumière intérieure 🌿

 Reprends un instant pour toi...

Note une lumière du jour, un sourire, un petit rien qui t'a fait du bien ✨

Ces graines de gratitude nourrissent ton chemin, un pas à la fois.

Jour	Gratitude du jour
 Jour 1	
 Jour 2	
 Jour 3	
 Jour 4	
 Jour 5	
 Jour 6	
 Jour 7	
 Jour 8	
 Jour 9	
 Jour 10	

“Chaque merci est une lumière allumée sur le chemin.”

🍁 Ferme les yeux, respire...

Qu'as-tu envie de garder de cette journée ? Une sensation, un geste, une étincelle ? Écris-le ici. C'est ton jardin intérieur qui fleurit.

Jour	Gratitude du jour
☀️ Jour 11	
☀️ Jour 12	
☀️ Jour 13	
☀️ Jour 14	
☀️ Jour 15	
☀️ Jour 16	
☀️ Jour 17	
☀️ Jour 18	
☀️ Jour 19	
☀️ Jour 20	

“Cueille les petites joies... ce sont elles qui font les grandes saisons.”

⭐ Continue à semer de la lumière...
Un mot, un souvenir, un sourire.
Tout ce que tu écris ici éclaire l'automne qui veille en toi.

Jour	Gratitude du jour
☀ Jour 21	
☀ Jour 22	
☀ Jour 23	
☀ Jour 24	
☀ Jour 25	
☀ Jour 26	
☀ Jour 27	
☀ Jour 28	
☀ Jour 29	
☀ Jour 30	

“La gratitude transforme ce que nous avons en assez.”



Notes libres

✨ Tu peux écrire ici tout ce qui ne rentre nulle part ailleurs.
Ou simplement ne rien écrire du tout. C'est aussi ça, la liberté.



🍁 Merci d'avoir marché parmi
les feuilles de l'automne.
Que chaque mot posé t'ait ramenée vers toi.
Ce carnet reste ouvert...
À ton rythme, à ta lumière ☀

~ Plumes des Etoiles ~