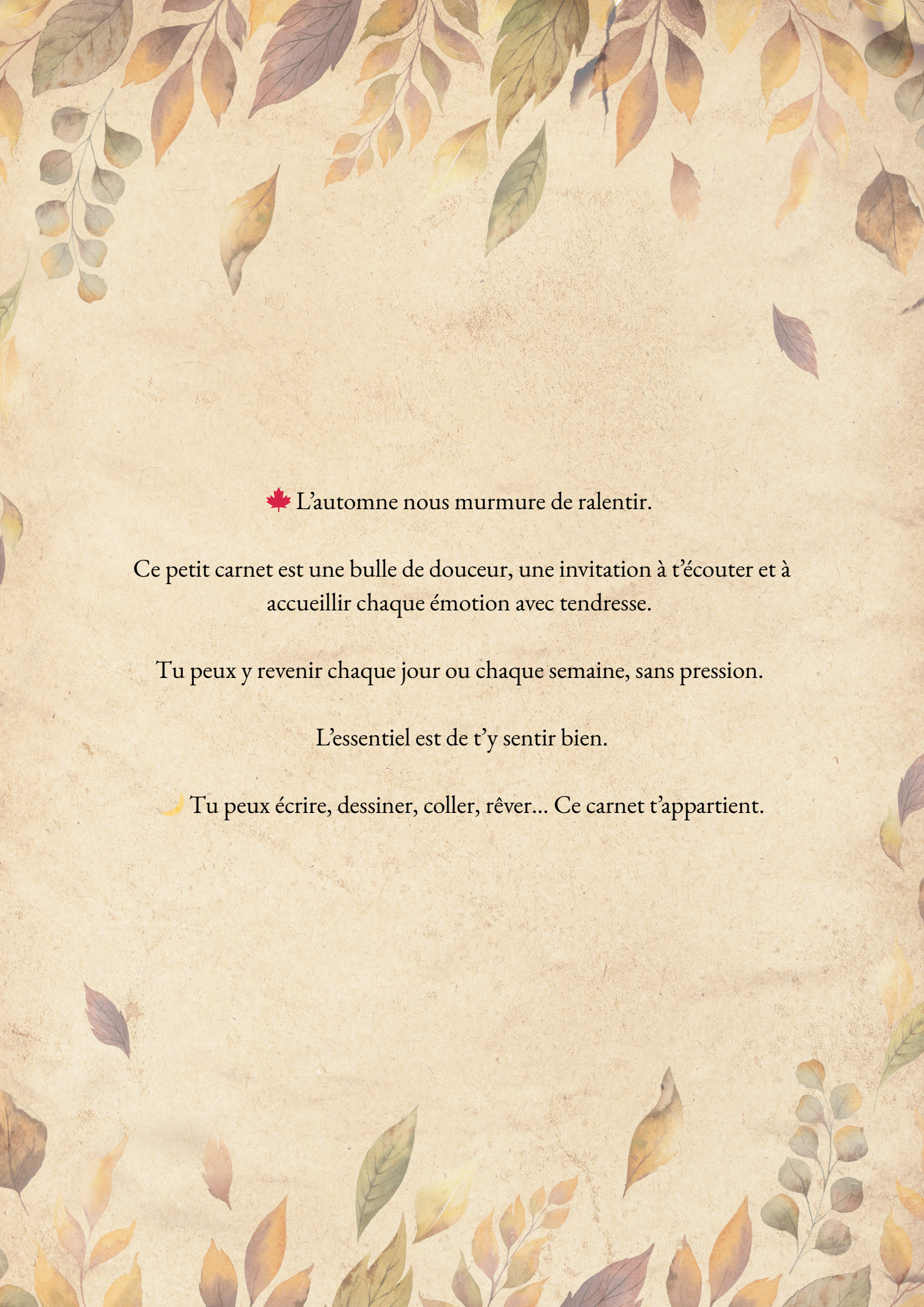




Mon Journal *Automne*

🍁 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.



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

🌱 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.

[illegible]

"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.

"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.

[illegible]

[illegible][illegible]

"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.

[illegible][illegible][illegible][illegible]

[illegible][illegible][illegible]

"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.

[illegible]

"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.

[illegible]

[illegible][illegible][illegible][illegible]

[illegible][illegible][illegible]

“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.

zzz Je mérite de me reposer.

🦋 Je me libère du superflu.

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



Feuilles d'émotions

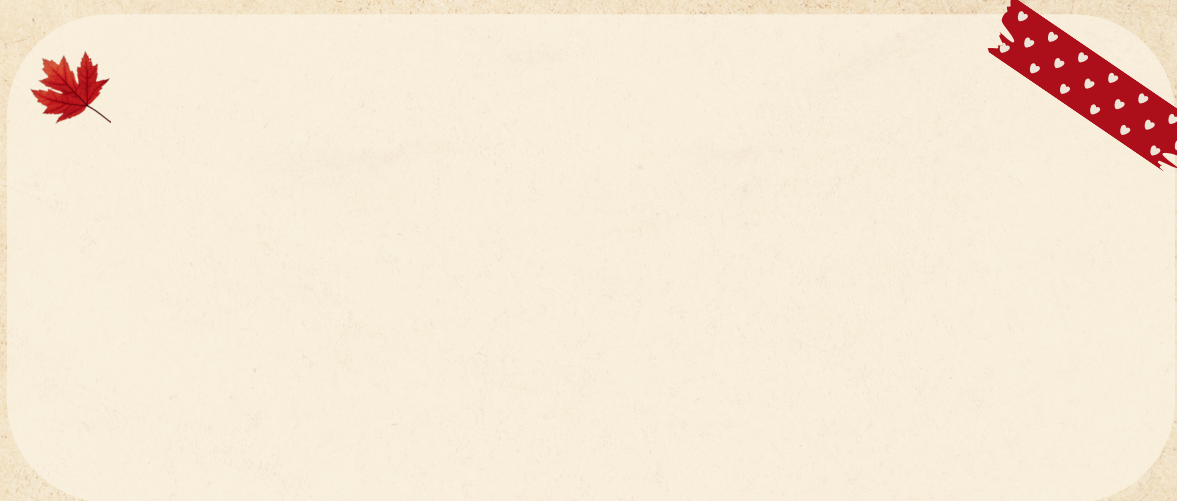


Colle, écris ou dessine une émotion par feuille.



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.

zzZ Ferme les yeux.

💨 Respire profondément...

🌳 Imagine que tu es un arbre en automne.

🍂 Qu'est-ce que tu es prête 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 ~