



Journaling Business

MON JOURNAL D'ÉCRITURE DE CHEF
D'ENTREPRISE AUDACIEUSE



Anahatha Life - La vie vue du coeur

QU'EST-CE QUE LA MÉDECINE DU JOURNALING ?

Les questions que l'on se pose à soi m'aime sont parfois des trésors cachés.

Sur mon chemin de re-connexion à moi m'aime, je me suis spontanément reconnectée à la puissance de l'écriture intuitive, quand on se laisse porter par le crayon et que l'âme prend la parole à travers nous.

Je ne cesse chaque jour d'y accorder plus d'importance dans mon quotidien, ces moments de connexion à moi m'aime sont des perles pour savoir ce que je veux dans ma vie, et ce que je ne veux plus !

Tu peux retrouver dans cet ebook, des questions d'auto coaching précieuses qui te guideront dans la connexion la plus juste à toi m'aime, à ton entreprise, à ce que la Vie souhaite créer à travers toi !

Je te souhaite que ces questions te permettent de te réaligner avec la mission de ton business et ton pourquoi !

AU PROGRAMME



01

MORNING JOURNALLING

02

NIGHT JOURNALLING

03

MES PROPOSITIONS

MORNING JOURNALLING

01



MORNING JOURNALLING

- Ce matin, j'ai de la gratitude pour

- Quel est le prochain pas que la Vie attend de moi ?

- Aujourd'hui, ce serait fantastique si :

- Quelles sont les 3 habitudes clés que je m'engage à respecter pour moi aujourd'hui :

- Les rêves que j'ai envie de réaliser prochainement sont :

MORNING JOURNALLING

- Aujourd'hui mes 3 priorités sont :
 - pour la journée : _____
 - pour le mois : _____
 - pour l'année : _____

- S'il y avait une seule action à effectuer aujourd'hui pour mon entreprise :

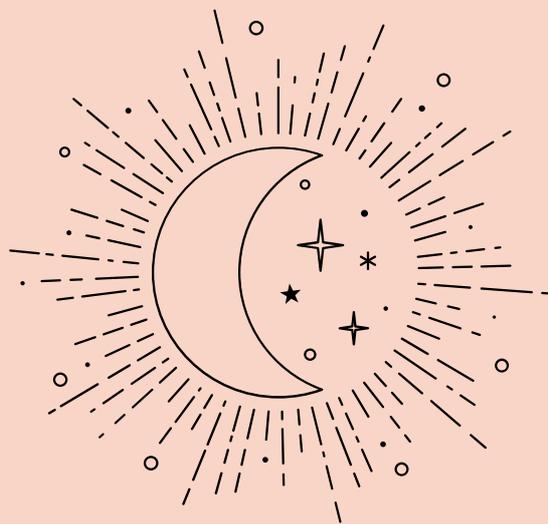
- Je choisis de l'accomplir à :
_____ (heures)

- Comment je me sentirai quand ce sera fait ?

- Est ce que des parts de moi n'ont pas envie de le faire ?
Si oui lesquelles ? Puis je aller les rencontrer maintenant ?
Si oui, quel est leur message ?

NIGHT JOURNALLING

02



NIGHT JOURNALLING

- Quelles sont les 10 choses pour lesquelles j'ai de la gratitude dans cette journée ?

- Comment l'abondance s'est traduite dans ma vie aujourd'hui (*argent, dons, aides, moments, achats, investissements*)

- Quelle leçon la vie m'a apprise aujourd'hui ?

- Qu'est ce que je mets en place pour intégrer cela dans ma vie et dans mon entreprise ?

- Après cette journée, qu'est ce que je souhaite améliorer dans ma vie ?

NIGHT JOURNALLING

- Quel a été mon plus grand défi aujourd'hui ?

- Comment puis je vois les choses différemment en lien avec cela ?

- Quelles qualités puis-je incarner pour cela ?

- A qui puis-je demander de l'aide pour dépasser cela ?
