



DoTerra Journaling Book

MON JOURNAL DE PILOTAGE
DE MON ENTREPRISE DOTERRA



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 succès avec doTerra, je me suis spontanément reconnectée à la puissance de l'autocoaching.

Tu peux retrouver dans cet ebook, des questions d'auto coaching précieuses qui te guideront dans le pilotage de ton entreprise doTerra.

Je te souhaite que ces questions te permettent de faire les bonnes actions, au bon moment, avec la bonne intention !

A ton succès,

Anaïs

An programme



01

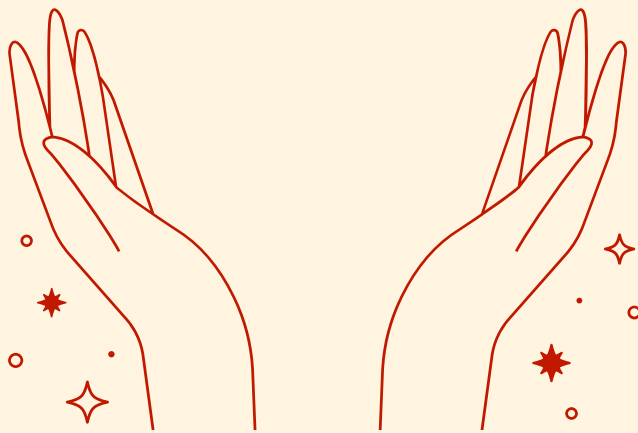
MORNING JOURNALLING

02

NIGHT JOURNALLING

1

Morning Journaling



MORNING JOURNALLING

- Quelles sont les 3 choses pour lesquelles j'ai de la gratitude dans ma vie ce matin ?

- Quelles sont les 3 priorités que j'ai cette année, ce mois-ci, aujourd'hui ?

- Quelle est ma vision pour ma vie dans 5 ans ? Où j'en suis avec doTerra dans 5 ans?

- Qu'est ce qui n'est pas fluide dans ma vie aujourd'hui ? Quelles décisions je prends en ce sens ?

MORNING JOURNALING

- Dans quels domaines de mon entreprise doTerra, je n'assume pas ma pleine souveraineté ? que puis-je faire pour changer cela ?

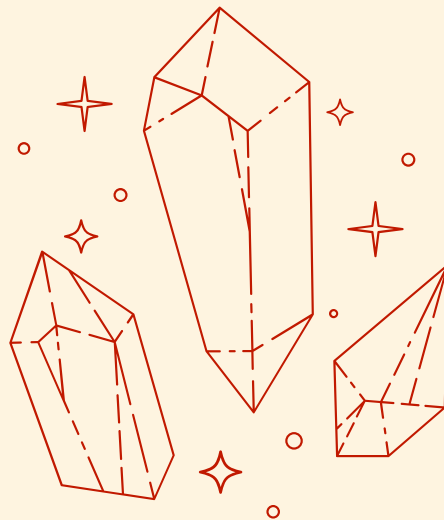
- Quelle compétence je développe aujourd'hui ?

- Quel miroir je reçois actuellement de mes clients ? de mes WA ? comment je peux transformer cela ?

- S'il n'y avait qu'une seule chose à faire cette semaine dans mon activité doTerra, ce serait ? quand vais je le faire ?

2

Night Journaling



NIGHT JOURNALLING

- Quels ont été les 10 choses pour lesquelles j'ai de la gratitude suite à cette journée ?

- Qu'est ce que je ne veux plus dans mon entreprise doTerra ?

Qu'est ce que je veux à la place ? Qu'est ce que je mets en place pour aller vers cela dès aujourd'hui ?

- Qu'est ce que j'ai fait et qui n'apporte pas de résultat dans mon entreprise ?

- Quel déclic j'ai eu aujourd'hui pour mon entreprise doTerra ?

NIGHT JOURNALLING

- Quelles croyances limitantes et schémas répétitifs j'ai pu observer ? (sur la base de ce qui bloque de mon entreprise doTerra) Par quoi je veux les remplacer ?

- Est-ce que j'ai vécu toutes mes émotions aujourd'hui ? Quel est leur principal message pour moi ? DoTerra peut-il m'aider pour cela ?

- Qu'est-ce que mon corps a voulu me dire aujourd'hui ? Comment je peux utiliser doTerra pour le soutenir ?
