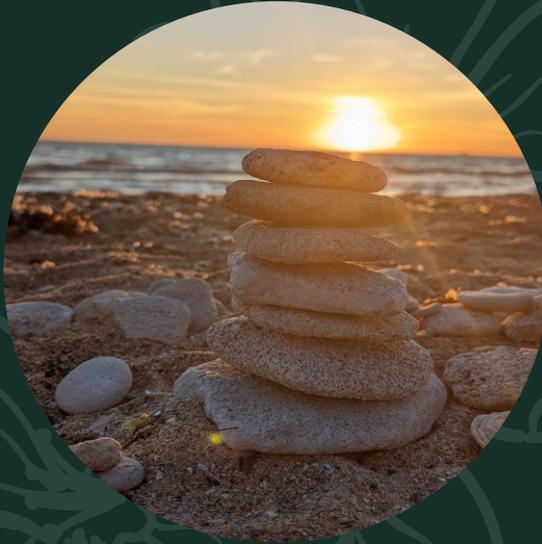


MON

JOURNAL ÉNERGÉTIQUE

Créé par

Pascal Pierrée
Magnétiseur - Energéticien





SOMMAIRE

- P. 2 • AVANT DE COMMENCER
- P.3 • INSTRUCTIONS
- P.4 • VISUALISE TON RÊVE
- P.6 • LIBÈRE TES PEURS
- P.8 • PLANIFIE TA RÉUSSITE
- P.11 • COMMENT REMPLIR TON JOURNAL
- P.12 • TON JOURNAL
- P.43 • REFLEXION DU 15EME JOUR
- P.44 • POUR ALLER PLUS LOIN
- P.45 • A PROPOS DE MOI



AVANT DE COMMENCER

Bienvenue,

Bienvenue dans ce journal énergétique ! mon programme de motivation sur 15 jours.

Un guide personnel pour t'aider à atteindre tes objectifs et améliorer ton bien-être général.

Tout dans l'univers est composé d'énergie et de vibrations y compris notre propre corps. En répétant des pratiques simples, nous pouvons augmenter notre niveau énergétique et par conséquent, élever nos vibrations. En comprenant cette notion fondamentale, nous pouvons adopter des habitudes de vie qui favorisent une fréquence vibratoire plus élevée, ce qui peut entraîner des bienfaits sur notre santé physique, mentale et émotionnelle

Ce journal regroupe des exercices, des routines, pour t'ancrer dans des habitudes qui sauront t'apporter l'énergie nécessaire à ton accomplissement personnel. En plus des exercices énergétiques, tu trouveras également un mantra inspirant pour t'aider à maintenir ta motivation.

Enfin, tu auras la possibilité de fixer tes propres objectifs personnels pour chaque jour de ton parcours de 15 jours. Que ce soit des objectifs à court terme ou à plus long terme, ce journal t'aidera à les écrire et à les avoir en tête tout au long de ton parcours.

Découvre les bénéfices d'un corps et d'un esprit plus en harmonie.
Commence ton parcours
vers une vie plus épanouissante dès aujourd'hui !

Pascal Pierrée





Comment utiliser ton journal ?



Ce journal a été créé pour t'aider à retrouver ta motivation, ta confiance en toi et ton bien-être.

Il se compose de trois parties différentes : L'étape 1 est là pour que tu définisses et visualises tes rêves, l'étape 2 te permet de prendre conscience de tes peurs et de t'en libérer, et l'étape 3 pour que tu planifies ta réussite. Grâce aux exercices que je te propose, tu pourras donner une direction claire à tes projets, dépasser tes limites et avancer vers tes objectifs.

A la suite de ces trois parties, tu trouveras une page quotidienne afin de rester motivé et engagé dans ton parcours durant ces 15 jours.

Elle regroupe des inspirations pour la journée, des challenges à relever, des exercices énergétiques pour te sentir en forme et des mantras pour te soutenir dans ta démarche.

Chaque jour, prends le temps de remplir cette page et de te reconnecter avec tes aspirations.

Grâce à ce journal, tu pourras t'épanouir pleinement, atteindre tes objectifs et être fier de toi.



ÉTAPE UNE

En écrivant nos rêves, nous donnons vie à nos aspirations les plus profondes et les rendons plus concrètes.

C'est un moyen de clarifier nos objectifs, et de les visualiser, de renforcer notre motivation pour les atteindre.

De manière consciente, le fait d'écrire, de fabriquer un tableau de visualisation (en collant des images de ce que l'on souhaite) est une étape importante pour les faire devenir réalité.

C'est la première étape qui va définir l'Intention.

Je souhaite vivre dans une belle maison ? je l'imagine, je la crée mentalement, je la dessine, la cherche, écrit mon rêve avec la ferme Intention un jour, d'accéder à ce rêve.

Ainsi fait, nos rêves viennent se loger dans notre inconscient, la pensée est hautement créatrice, et notre inconscient sera vigilant et nous guidera intuitivement vers leurs réalisations.

Alors, prends le temps d'écrire tes rêves et laisse-les guider ton chemin vers la réalisation de tes aspirations les plus chères.



2 ÉTAPE DEUX

Nous avons tous des peurs qui nous limitent, nous freinent et nous empêchent parfois (voire souvent) de réaliser nos rêves. Ces peurs peuvent être conscientes ou inconscientes, mais elles ont toutes le même effet : elles nous empêchent d'avancer et de réussir.

Dans cette partie du journal, tu vas identifier tes peurs et les lister, afin, dans un premier temps, d'en prendre conscience. Se libérer de ses peurs est une étape essentielle pour atteindre ses objectifs, car c'est ce qui nous permet de dépasser nos limites et d'oser aller plus loin.

C'est un processus de transformation personnelle qui te permettra de te sentir plus fort, plus confiant et plus libre.

Et n'oublie pas que les peurs sont souvent liées à des croyances limitantes et irrationnelles. En changeant ta perception de la situation, tu peux apprendre à les relativiser et à les diminuer.



ÉTAPE TROIS

Pour atteindre ses rêves, il est important de planifier sa réussite.

Cette partie consiste à définir les étapes nécessaires pour atteindre vos objectifs, ainsi qu'à établir des échéances réalistes pour chacune d'elles. Cela vous permettra de rester sur la bonne voie et de mesurer vos progrès au fil du temps.

Tu vas donc les définir à court, moyen et long termes. Tu pourras ensuite décomposer chaque objectif en étapes plus petites et plus réalisables, avec des échéances précises pour chacune d'entre elles.



PLANIFIE TA RÉUSSITE

Le secret de ta réussite réside dans ta faculté à décomposer
l'accomplissement de tes objectifs en plusieurs étapes.
Écris ci-dessous comment tu vois ta vie dans...

1 mois ?

6 mois ?

1 an ?

10 ans ?



MON
JOURNAL
ÉNERGÉTIQUE



Comment remplir ton journal ?

Répète ton mantra tout
tout au long de la journée

Inscris une
affirmation positive

Écris tes intentions

JOUR 1

DATE :

« Je suis rempli(e) d'énergie
et de vitalité. »

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE JE J'AIMERAIS RESENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.
2.
3.

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE JE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Sourire
- Marcher
- Ecouter de la musique
- Méditer
- S'exprimer ma gratitude
- Remplir mon journal
- S'occuper de mon corps
- Respirer

www.pascalpierre.com | © 2023

Évalue ta journée

Liste 3 choses pour
lesquelles tu as de la
gratitude

Remplis ta checklist
quotidienne



JOUR 1

DATE :

« *Je suis rempli(e) d'énergie
et de vitalité.* »



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI EN LA VIVANT

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Ecouter de la musique



Cohérence cardiaque



Remplir mon journal



COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

- 1.
- 2.
- 3.



JOUR 2

DATE :

« *Je suis capable de tout ce que je veux.* »



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI EN LA VIVANT

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Ecouter de la musique



Cohérence cardiaque



Remplir mon journal



COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

2.

3.



JOUR 3

DATE :

« *Je suis aligné(e) avec mes rêves et mes aspirations.* »



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI EN LA VIVANT

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Ecouter de la musique



Cohérence cardiaque



Remplir mon journal



COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

- 1.
- 2.
- 3.

JOUR 4

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI EN LA VIVANT

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Ecouter de la musique



Cohérence cardiaque



Remplir mon journal



« *Je suis reconnaissant(e) pour toutes les bonnes choses dans ma vie.* »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

2.

3.



JOUR 5

DATE :

« *J'accepte ce qui est et je fais confiance à l'Univers.* »



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI EN LA VIVANT

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Ecouter de la musique



Cohérence cardiaque



Remplir mon journal



COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

2.

3.



JOUR 6

DATE :

« *Je suis fort(e) et capable de surmonter tous les obstacles.* »



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI EN LA VIVANT

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Ecouter de la musique



Cohérence cardiaque



Remplir mon journal



COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

2.

3.



JOUR 7

DATE :

« *Je suis entouré(e) d'amour et de soutien.* »



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI EN LA VIVANT

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Ecouter de la musique



Cohérence cardiaque



Remplir mon journal



COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

2.

3.



JOUR 8

DATE :

« *Je suis en train de devenir la meilleure version de moi-même.* »



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI EN LA VIVANT

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- | | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bien manger | <input type="checkbox"/> Sourire | <input type="checkbox"/> Méditer | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Marcher | <input type="checkbox"/> Sortir dehors | <input type="checkbox"/> Exprimer ma gratitude | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Ecouter de la musique | <input type="checkbox"/> Cohérence cardiaque | <input type="checkbox"/> Remplir mon journal | <input type="checkbox"/> _____ |

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

2.

3.



JOUR 9

DATE :

« *Je suis digne de réussir
et d'être heureux(se).* »



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI EN LA VIVANT

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Ecouter de la musique



Cohérence cardiaque



Remplir mon journal



COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

2.

3.



JOUR 10

DATE :

« *Je choisis de voir le positif dans chaque situation.* »



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI EN LA VIVANT

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Ecouter de la musique



Cohérence cardiaque



Remplir mon journal



COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

- 1.
- 2.
- 3.



JOUR 11

DATE :

« *Je me fais confiance pour prendre les bonnes décisions.* »



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI EN LA VIVANT

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Ecouter de la musique



Cohérence cardiaque



Remplir mon journal



COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

- 1.
- 2.
- 3.



JOUR 12

DATE :

« *J'ai le pouvoir de changer ma vie et de créer mon propre bonheur.* »



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI EN LA VIVANT

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Ecouter de la musique



Cohérence cardiaque



Remplir mon journal



COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

2.

3.



JOUR 13

DATE :

« *Je suis reconnaissant(e) pour les leçons que j'apprends chaque jour.* »



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI EN LA VIVANT

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Ecouter de la musique



Cohérence cardiaque



Remplir mon journal



COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

2.

3.



JOUR 14

DATE :

« *Je suis en paix avec moi-même et avec le monde qui m'entoure.* »



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI EN LA VIVANT

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Ecouter de la musique



Cohérence cardiaque



Remplir mon journal



COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

2.

3.



JOUR 15

DATE :

« *Je suis en train de réaliser mes rêves et d'accomplir mes objectifs.* »



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI EN LA VIVANT

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



Ecouter de la musique



Cohérence cardiaque



Remplir mon journal



COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

2.

3.



Un dernier mot...

Nous voilà à la fin de ces 15 jours, je te remercie d'avoir pris le temps de parcourir ce journal et j'espère qu'il t'aura apporté au quotidien l'énergie nécessaire pour accomplir toutes tes petites (et grandes) victoires !

Note sur la page suivante ton ressenti pendant ces 15 jours, les choses faciles, celles qui t'ont demandé plus d'effort...

N'hésite pas à refaire ce programme quand tu en ressentiras le besoin, car l'exploration de soi est un voyage sans fin.

Pascal Pierrée



RESSOURCES UTILES



Rééquilibrage énergétique

Continue l'harmonie entre ton corps et ton esprit grâce à mes soins de rééquilibrage énergétique personnalisés.

[Mes soins énergétiques](#)

Ma petite sélection de livres

En lien avec tes exercices quotidiens.

Exploitez la puissance de votre subconscient

Dr Joseph Murphy

Manger en pleine conscience

Jan Chozen-Bays

Le petit livre de la cohérence cardiaque

Charly Cungi

La Force Du Sourire

Isabelle Crouzet

L'Art de la méditation

Matthieu Ricard

Et surtout :

N'oublie pas que tes plus grandes ressources sont en toi, que tu as une magnifique banque de données de moments heureux, de joie, de rêves, de partage...

Ferme les yeux, connecte toi à ces moments-là, ressens les en toi, fais les revivre et ressens toute la puissance de leurs vibrations.



À PROPOS ...

Moi c'est Pascal,
je suis magnétiseur, énergéticien,
formé au Lahochi et au Reiki.
Grand amoureux de la nature, c'est
en elle que je vais me ressourcer
et chercher toute l'énergie nécessaire
à ma pratique, mais également lors de
routines quotidiennes que je vous partage ici.

Pascal PIERRÉE

Téléphone : 06 95 34 44 30

Email : contact@pascalpierree.com



[@Pascal Pierrée](#)



[@pascal_pierree](#)



www.pascalpierree.com