

◆ L A M É T H O D E L U M É A ◆

Ma lumière intérieure

Mon journal
de bord

30 jours · 30 pages

Méthode Luméa · by Joan Hasson

Comment utiliser ce journal

Ce journal vous accompagne sur 30 jours.

Une page par jour. Pas plus. Pas moins. Trois questions simples vous attendent chaque matin pour ancrer votre intention. Trois autres chaque soir pour relire votre journée.

Pas de pression de remplir parfaitement chaque case. Le journal est un compagnon, pas une obligation. Si un jour vous n'avez que 3 lignes à écrire, écrivez-les. Si un jour vous n'avez rien à écrire, c'est OK aussi.

Mais essayez. Vraiment. Parce que c'est l'écriture quotidienne qui ancre la transformation. Sans elle, ce que vous vivez s'évapore. Avec elle, ça s'inscrit.

« *Ce qu'on écrit ne s'oublie plus.* »

*Avec ma plus grande douceur,
Joan*

SEMAINE 1 · OBSERVER

Jour 1

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEMAINE 1 · OBSERVER

Jour 2

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEM AINE 1 · O B S E R V E R

Jour 3

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEMAINE 1 · OBSERVER

Jour 4

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEM AINE 1 · O B S E R V E R

Jour 5

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEMAINE 1 · OBSERVER

Jour 6

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEMAINE 1 · OBSERVER

Jour 7

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEMAINE 2 · RÉVEILLER

Jour 8

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEMAINE 2 · RÉVEILLER

Jour 9

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEMAINE 2 · RÉVEILLER

Jour 10

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEMAINE 2 · RÉVEILLER

Jour 11

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEM AINE 2 · RÉVEILLER

Jour 12

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEM AINE 2 · RÉVEILLER

Jour 13

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEMAINE 2 · RÉVEILLER

Jour 14

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEM AINE 3 · ÉQUILIBRER

Jour 15

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEM AINE 3 · ÉQUILIBRER

Jour 16

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEM AINE 3 · ÉQUILIBRER

Jour 17

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEM AINE 3 · ÉQUILIBRER

Jour 18

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEM AINE 3 · ÉQUILIBRER

Jour 19

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEM AINE 3 · ÉQUILIBRER

Jour 20

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEM AINE 3 · ÉQUILIBRER

Jour 21

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEMAINE 4 · ANCRER

Jour 22

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEMAINE 4 · ANCRER

Jour 23

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEMAINE 4 · ANCRER

Jour 25

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEMAINE 4 · ANCRER

Jour 26

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEMAINE 4 · ANCRER

Jour 27

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEMAINE 4 · ANCRER

Jour 28

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEMAINE 4 · ANCRER

Jour 29

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E

SEMAINE 4 · ANCRER

Jour 30

MON INTENTION DU MATIN

CE QUE J'AI VÉCU AUJOURD'HUI

CE QUE MON ÉNERGIE M'A APPRIS

UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT·E



30 jours plus tard

*Vous avez transformé quelque chose.
Honnez ce chemin parcouru.*

Joan

Méthode Luméa · joanmedium.fr