

Carnet de bord

VOYAGE INTÉRIEUR GUIDÉ

Un espace pour accueillir ce qui a émergé

Prénom

Date

Comment utiliser ce carnet

- Prends-le juste après ton voyage, encore dans le calme de l'écoute intérieure.
- Réponds aux questions si elles résonnent, ou laisse simplement venir les mots.
- Il n'y a pas de bonne réponse : seulement ce qui est vrai pour toi, aujourd'hui.

1

Accueil & intention

Quelle intention portais-tu en commençant ce voyage ?

Ta réponse

Espace libre — ce qui veut s'écrire, sans consigne

2

Retour au corps

Qu'as-tu ressenti dans ton corps en te posant ?

Ta réponse

Espace libre — ce qui veut s'écrire, sans consigne

3

Respiration & présence

Comment était ta respiration ? Qu'est-ce qui s'est apaisé, ou au contraire intensifié ?

Ta réponse

Espace libre — ce qui veut s'écrire, sans consigne

4

Rencontre intérieure

Qu'as-tu rencontré à l'intérieur de toi pendant ce voyage ? (une image, une sensation, une émotion, une voix...)

Ta réponse

Espace libre — ce qui veut s'écrire, sans consigne

5

Transformation & ouverture

Qu'est-ce qui a changé, même légèrement, en toi ?

Ta réponse



Espace libre — ce qui veut s'écrire, sans consigne



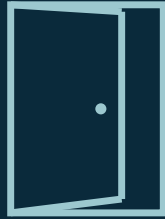
6

Retour & intégration

Qu'aimerais-tu emporter avec toi dans ton quotidien, à partir de ce voyage ?

Ta réponse

Espace libre — ce qui veut s'écrire, sans consigne



Merci d'avoir pris ce temps pour toi.

Chaque voyage laisse une trace, même invisible.

Une phrase à garder avec moi

Prochain voyage envisagé