

Carnet de bord

VOYAGE DES ÉMOTIONS GUIDÉ

Un espace pour accueillir ce qui traverse

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 émotion voulais-tu accueillir ou mieux comprendre en commençant ce voyage ?

Ta réponse

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

2

Retour au corps

Où as-tu senti cette émotion dans ton corps ? Quelle forme, quelle intensité avait-elle ?

Ta réponse

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

3

Respiration & présence

Comment ta respiration a-t-elle accueilli ce qui traversait ? Qu'est-ce qui s'est apaisé, ou intensifié ?

Ta réponse

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

4

Rencontre avec l'émotion

Quel visage avait cette émotion si tu devais la décrire ? Que cherchait-elle à te dire ?

Ta réponse

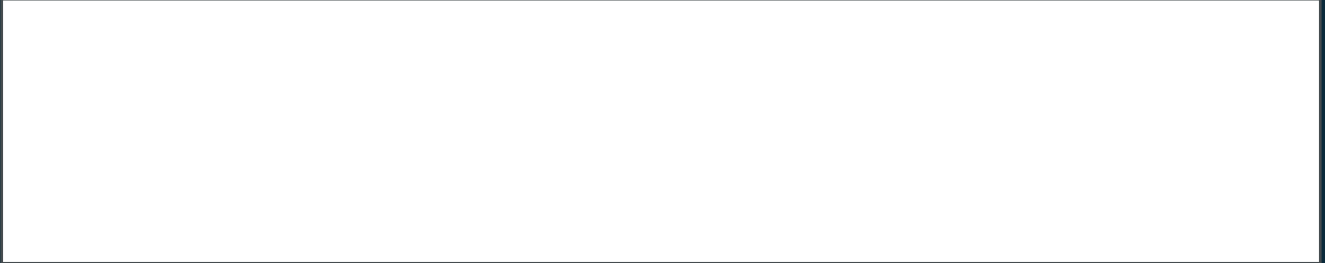
Espace libre — ce qui veut s'écrire, sans consigne

5

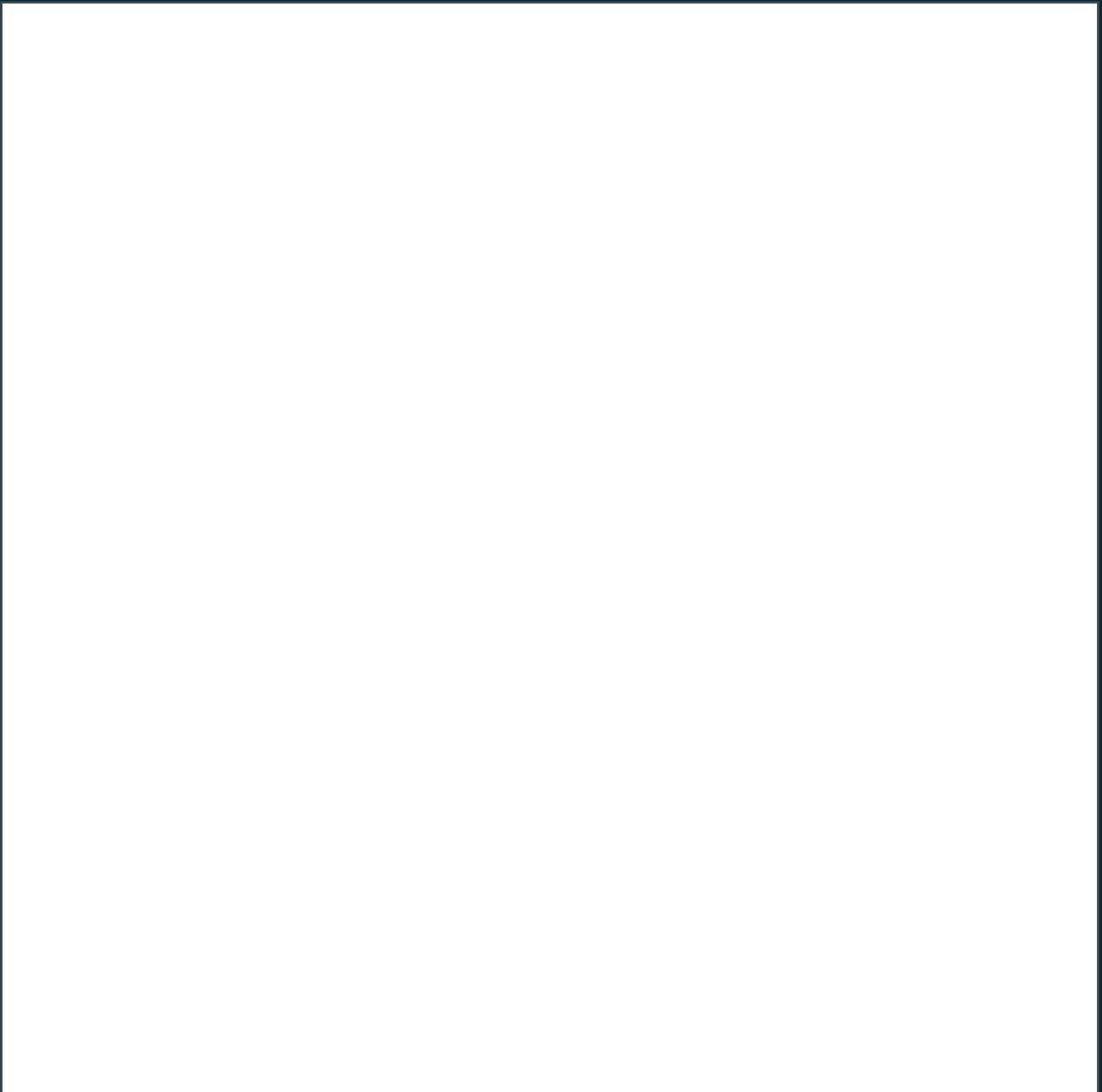
Transformation & ouverture

Qu'est-ce qui s'est déplacé en toi une fois l'émotion accueillie, plutôt que repoussée ?

Ta réponse



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



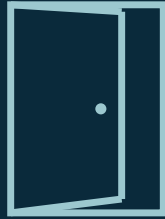
6

Retour & intégration

La prochaine fois que cette émotion reviendra, comment aimerais-tu l'accueillir ?

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