

MON JOURNAL MAGIQUE

Créé par

Florence Hoarau



SOMMAIRE

- AVANT DE COMMENCER
- INSTRUCTIONS
- VISUALISE TON RÊVE
- LIBÈRE TES PEURS
- PLANIFIE TA RÉUSSITE
- COMMENT REMPLIR TON JOURNAL
- TON JOURNAL
- REFLEXION DU 21EME JOUR
- POUR ALLER PLUS LOIN
- A PROPOS DE MOI

Bienvenue.

Ouiiii ✨
Bienvenue dans cette parenthèse enchantée de 21 jours, sublimée par la rédaction de ce journal!

Alors, laisse-toi embarquer dans cette routine bénéfique.
Crée-toi un rituel enchanteur...
Ce genre de rituel que tu ne voudrais manquer pour rien au monde...

Sois-sûre que les changements ne tarderont pas à se manifester, et bien sûr, à te dynamiser!!
Et si ce rituel te plait, n'hésites pas à investir dans un joli carnet que tu personnaliseras à ta façon...

Amour . Bisou . Calinou (ABC)

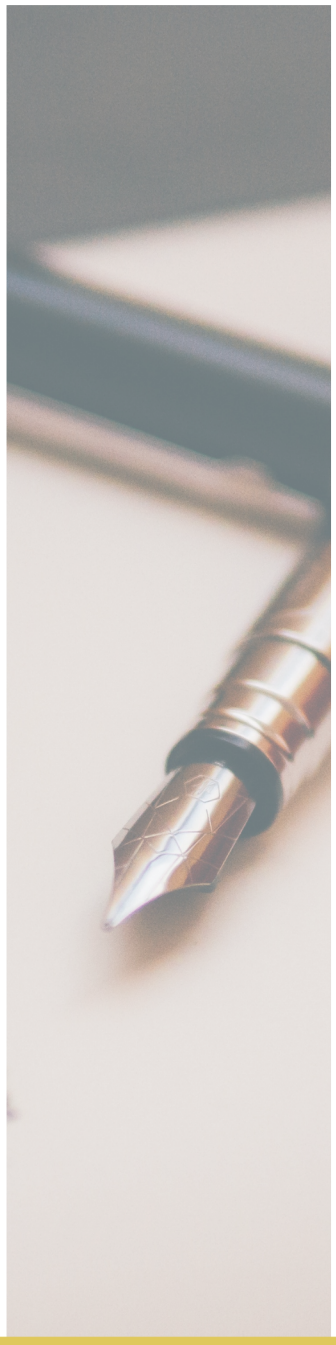
Florence



INSTRUCTIONS

Comment utiliser ton journal ?

Tu ne dois surtout pas sous-estimer le pouvoir du rituel, couplé à l'écriture...
Je te demande donc d'aller au bout de cette aventure,
c'est une des étapes de la reconquête de toi-même!!



Un journal demande idéalement une écriture quotidienne.
Cette courte rédaction rituelle, basée sur 21 jours, répond à plusieurs objectifs.

Cette routine accomplie, nul doute sur les modifications étonnantes que tu ressentiras...

N.B**: **Si tu rencontres des difficultés en chemin, sâches que c'est naturel et sain!
Les difficultés, sont des résistances au changement.

Tu as sûrement déjà entendu parlé de la zone de confort?
Cette zone, c'est la somme de nos repères dans la vie. Toxiques ou non, ces repères, on les connait et on a peur de s'en séparer...

*Pour dépasser ces difficultés, **tu dois avoir un rêve qui te fasse vibrer si fort**, que ces résistances, autrefois vues comme des montagnes à franchir, ne ressemblent aujourd'hui qu'à un parcours légèrement vallonné...*

1

ÉTAPE UNE



Avant de commencer ce journal, prends le temps d'écrire sur la page suivante, le rêve le plus cher que tu aimerais matérialiser dans ta vie.

Au plus tes pensées seront précises, au plus il sera facile de déterminer dans quelle direction aller pour faire de ce rêve une réalité !

Mon plus grand rêve est...



ÉTAPE DEUX

Qu'est-ce qui t'empêche aujourd'hui d'atteindre ce rêve ? De quelles peurs es-tu prêt(e) à te libérer pour avancer vers ton but ultime ?

Écris sur la page suivante, tout ce que tu aimerais bannir de ton quotidien.

Mes plus grandes peurs sont..



ÉTAPE TROIS

3

Le secret de ta réussite réside dans ta faculté à décomposer l'accomplissement de tes objectifs en plusieurs étapes.

Écris sur la page suivante, comment tu vois ta vie dans...

1 mois ?

6 mois ?

1 an ?

10 ans ?

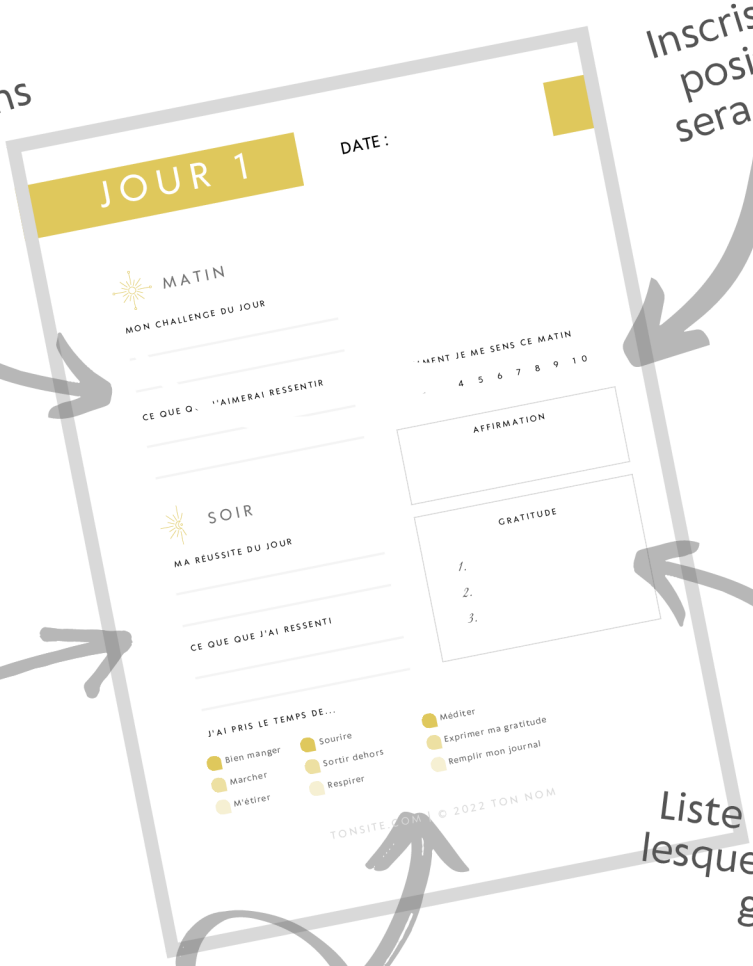
MON

JOURNAL

MAGIQUE

DECLICMAGIQUE.COM | © 2022 FLORENCE HOARAU

Comment remplir ton journal ?



Écris tes intentions

Inscris une croyance positive sur toi, ce sera ton affirmation

Évalue ta journée

Liste 3 choses pour lesquelles tu as de la gratitude

Remplis ta checklist quotidienne

JOUR 1

DATE :

« Je n'essaie pas de danser mieux que tout le monde. J'essaie seulement de m'impressionner moi-même en dansant. »

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Marcher
- M'étirer
- Sourire
- Sortir dehors
- Respirer
- Méditer
- Exprimer ma gratitude
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 2

DATE :

« L'échec est le fondement de la réussite. »

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Marcher
- M'étirer
- Sourire
- Sortir dehors
- Respirer
- Méditer
- Exprimer ma gratitude
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 3

DATE :

« Tout est possible à qui rêve, ose, travaille, et n'abandonne jamais ! »

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Marcher
- M'étirer
- Sourire
- Sortir dehors
- Respirer
- Méditer
- Exprimer ma gratitude
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 4

DATE :

« Je choisis de faire du reste de ma vie la meilleure partie de ma vie. »

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Marcher
- M'étirer
- Sourire
- Sortir dehors
- Respirer
- Méditer
- Exprimer ma gratitude
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 5

DATE :

« Tout dans la vie peut me pousser à m'arrêter pendant un moment et à réfléchir, et parfois à apprendre. »

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Marcher
- M'étirer
- Sourire
- Sortir dehors
- Respirer
- Méditer
- Exprimer ma gratitude
- Remplir mon journal

DECLICMAGIQUE.COM | © 2022 FLORENCE HOARAU

Notes à moi-même...

JOUR 6

DATE :

« Le doute est le commencement de la sagesse. »

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Marcher
- M'étirer
- Sourire
- Sortir dehors
- Respirer
- Méditer
- Exprimer ma gratitude
- Remplir mon journal

DECLICMAGIQUE.COM | © 2022 FLORENCE HOARAU

Notes à moi-même...

JOUR 7

DATE :

« Prenez vos victoires, quelles qu'elles soient, chérissez-les, utilisez-les, mais ne vous reposez pas dessus. »

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Marcher
- M'étirer
- Sourire
- Sortir dehors
- Respirer
- Méditer
- Exprimer ma gratitude
- Remplir mon journal

DECLICMAGIQUE.COM | © 2022 FLORENCE HOARAU

Notes à moi-même...

JOUR 8

DATE :

« L'intelligence est la faculté de relativiser les absolus livrés bruts par l'expérience.. »

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Marcher
- M'étirer
- Sourire
- Sortir dehors
- Respirer
- Méditer
- Exprimer ma gratitude
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 9

DATE :

« Et vint le jour où le risque de rester serré dans un bourgeon devint plus douloureux que le risque de choisir de fleurir. »

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Marcher
- M'étirer
- Sourire
- Sortir dehors
- Respirer
- Méditer
- Exprimer ma gratitude
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 10

DATE :

« Tout est bruit pour qui a peur. »

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Marcher
- M'étirer
- Sourire
- Sortir dehors
- Respirer
- Méditer
- Exprimer ma gratitude
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 11

DATE :

« La meilleure façon d'apprécier quoi que ce soit est de réaliser que tout peut être perdu. »

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Marcher
- M'étirer
- Sourire
- Sortir dehors
- Respirer
- Méditer
- Exprimer ma gratitude
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 12

DATE :

« Gardez vos yeux sur les étoiles et vos pieds sur terre. »

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Marcher
- M'étirer
- Sourire
- Sortir dehors
- Respirer
- Méditer
- Exprimer ma gratitude
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 13

DATE :

« L'optimisme est la foi qui mène à la réussite. On ne peut rien faire sans espoir et confiance. »

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Marcher
- M'étirer
- Sourire
- Sortir dehors
- Respirer
- Méditer
- Exprimer ma gratitude
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 14

DATE :

« Ne laissez pas le bruit des opinions d'autrui masquer votre voix intérieure. »

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Marcher
- M'étirer
- Sourire
- Sortir dehors
- Respirer
- Méditer
- Exprimer ma gratitude
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 15

DATE :

« La vie, c'est comme faire du vélo. Pour garder l'équilibre, il faut continuer à avancer. »

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Marcher
- M'étirer
- Sourire
- Sortir dehors
- Respirer
- Méditer
- Exprimer ma gratitude
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 16

DATE :

« Si vous ne pouvez pas encore faire de grandes choses, faites de petites choses de façon remarquable. »

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Marcher
- M'étirer
- Sourire
- Sortir dehors
- Respirer
- Méditer
- Exprimer ma gratitude
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 17

DATE :

« Si vous souhaitez vraiment faire quelque chose, vous trouverez un moyen. Si vous ne le faites pas, vous trouverez une excuse. »

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Marcher
- M'étirer
- Sourire
- Sortir dehors
- Respirer
- Méditer
- Exprimer ma gratitude
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 18

DATE :

« Le meilleur chemin est toujours celui qui est le plus direct.»

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Marcher
- M'étirer
- Sourire
- Sortir dehors
- Respirer
- Méditer
- Exprimer ma gratitude
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 19

DATE :

« Laissez votre imagination guider votre vie, plutôt que votre passé. »

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Marcher
- M'étirer
- Sourire
- Sortir dehors
- Respirer
- Méditer
- Exprimer ma gratitude
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 20

DATE :

« N'attendez pas de trouver le moment et l'endroit parfaits pour faire votre entrée, vous êtes déjà sur scène. »

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Marcher
- M'étirer
- Sourire
- Sortir dehors
- Respirer
- Méditer
- Exprimer ma gratitude
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

JOUR 21

DATE :

« L'indécision fait perdre plus de temps qu'une mauvaise décision. »

MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESSENTIR

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

GRATITUDE

1.

2.

3.

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- Bien manger
- Marcher
- M'étirer
- Sourire
- Sortir dehors
- Respirer
- Méditer
- Exprimer ma gratitude
- Remplir mon journal

Notes à moi-même...

REFLEXION DU 31EME JOUR



Un dernier mot...

C'est le moment de dresser le bilan de ces 30 jours écoulés...

Dans un 1er temps, sans relire tes notes, écris ici, à froid, ce que t'a apporté ce rituel.
As-tu eu des prises de conscience? As-tu rencontré des difficultés?

.....

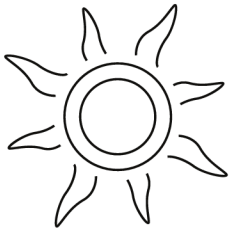
.....

.....

.....

.....

Dans un 2nd temps, relis les notes de ton journal,
et écris tes impressions sur la page suivante...



REFLEXION DU 31EME JOUR

Ce que je tire de cette expérience...

RESSOURCES UTILES



1

LA BOITE À OUTILS DU BIEN ÊTRE

Des exercices simples et activables à tout moment pour maintenir vos acquis et rester en cohérence avec vous-même.

2

LE MINI COACHING MAGIQUE

Un format court et ciblé pour débloquer une situation précise ou retrouver rapidement de la clarté.
Un temps structuré et puissant pour vous remettre en mouvement sans attendre que le doute s'installe.

3

TA SÉANCE HYPNO AUDIO

Une séance guidée pour apaiser le mental, relâcher les tensions et intégrer en profondeur les prises de conscience du parcours.
Un support à réécouter autant que nécessaire pour ancrer durablement les changements.

4

L'ACCOMPAGNEMENT D'ANCRAGE

Un suivi trimestriel sur un an pour consolider vos avancées, ajuster vos objectifs et prévenir les retours en arrière.
Quatre séances structurées pour maintenir votre alignement et faire évoluer votre transformation dans la durée.



Déclic Magique

À PROPOS DE MOI...

Coach et thérapeute, **j'aide les femmes à**:

- révéler leurs potentiels endormis,
- avoir le déclic magique qui leur permettra d'atteindre leurs objectifs,
- découvrir la multitude de ressources en elles,
- se sentir parfaitement alignées...

En somme, je les aide à **vivre leur meilleure vie!**

FLORENCE HOARAU

✨Coach de vie
✨Praticienne en PNL
✨Thérapeute Cognitivo-Comportementale
✨Praticienne en hypnose Ericksonnienne

Email : tacoachflo@declicmagique.com

@déclicmagique

@florence.h0arau

www.declicmagique.com