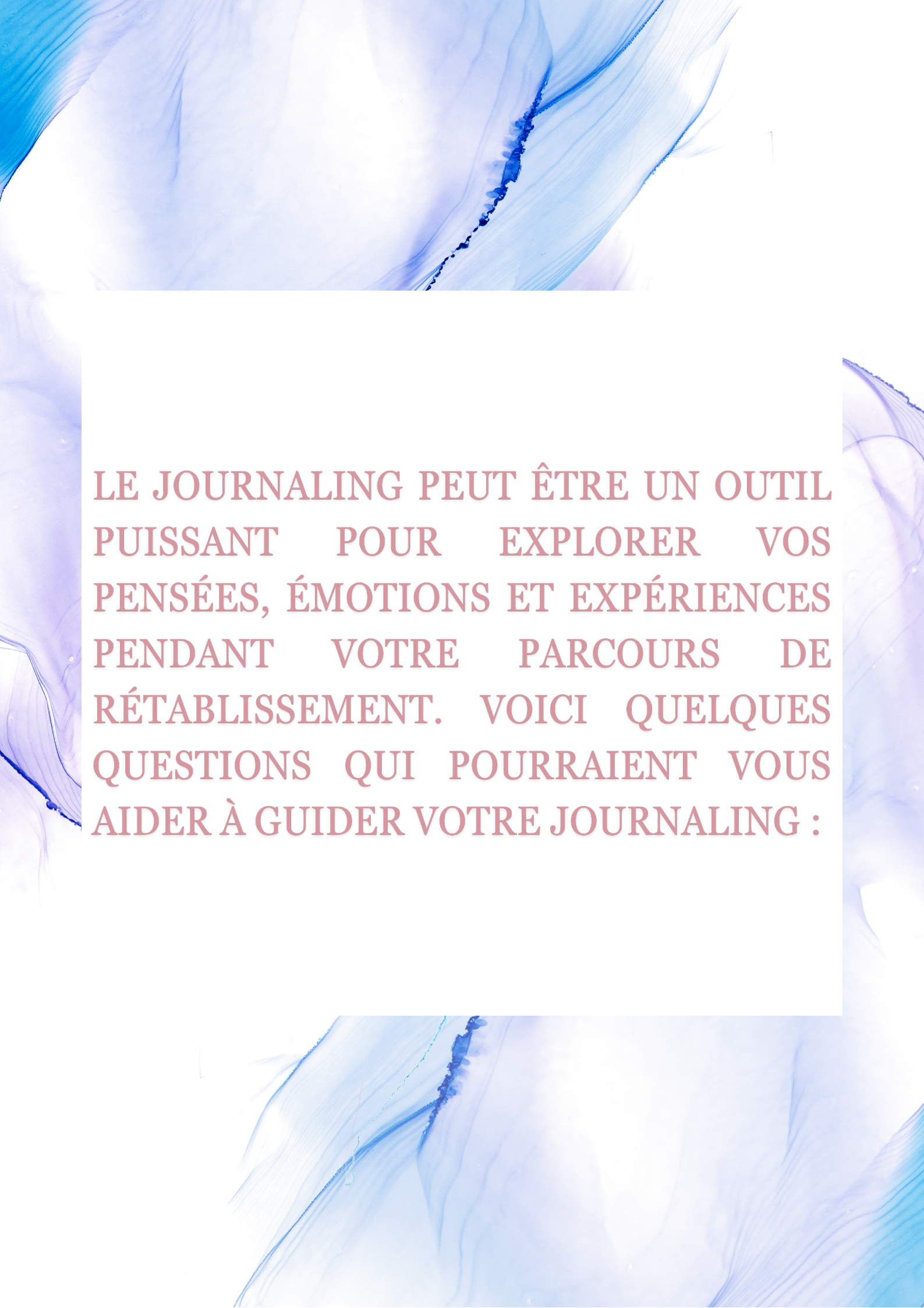




SŌBRE et BRANCHÉE

15 QUESTIONS DE JOURNALING
POUR VOTRE RÉTABLISSEMENT



LE JOURNALING PEUT ÊTRE UN OUTIL
PUISSANT POUR EXPLORER VOS
PENSÉES, ÉMOTIONS ET EXPÉRIENCES
PENDANT VOTRE PARCOURS DE
RÉTABLISSEMENT. VOICI QUELQUES
QUESTIONS QUI POURRAIENT VOUS
AIDER À GUIDER VOTRE JOURNALING :

1. QUELS SONT MES OBJECTIFS DE RÉTABLISSEMENT À COURT ET À LONG TERME?
2. QUELLES SONT LES ÉTAPES QUE J'AI ACCOMPLIES VERS MON RÉTABLISSEMENT AUJOURD'HUI?
3. QUELLES ÉMOTIONS AI-JE RESENTIES AUJOURD'HUI ET COMMENT LES IDENTIFIER?
4. QUELLES SONT LES PENSÉES NÉGATIVES QUI ONT ÉMERGÉ AUJOURD'HUI ET COMMENT PUIS-JE LES REMETTRE EN QUESTION?
5. QUELS SONT LES MOMENTS DE LA JOURNÉE OÙ JE ME SENS LE PLUS FORT/LE PLUS FAIBLE? POURQUOI?
6. QUELS SONT MES DÉCLENCHEURS POTENTIELS ET COMMENT PUIS-JE LES GÉRER DE MANIÈRE POSITIVE?
7. COMMENT MA PERCEPTION DE MOI-MÊME ET DES AUTRES A-T-ELLE CHANGÉ DEPUIS LE DÉBUT DE MON PARCOURS DE RÉTABLISSEMENT?
8. QUELLES SONT LES RESSOURCES ET LES SOUTIENS DONT J'AI BESOIN ACTUELLEMENT? COMMENT PUIS-JE LES RECHERCHER?
9. QUELLES ACTIVITÉS ME PROCURENT DE LA JOIE ET COMMENT PUIS-JE LES INTÉGRER DAVANTAGE DANS MA VIE QUOTIDIENNE?
10. QUELLES LEÇONS AI-JE APPRIS DE MES ERREURS OU DE MES RECHUTES, ET COMMENT PUIS-JE LES UTILISER POUR GRANDIR?
11. QUELLES SONT MES RÉUSSITES RÉCENTES ET COMMENT PUIS-JE LES CÉLÉBRER?
12. QUELS SONT LES ASPECTS DE MA VIE QUI ME PROCURENT DU STRESS ET COMMENT PUIS-JE LES GÉRER DE MANIÈRE SAIN?
13. COMMENT PUIS-JE MAINTENIR UN ÉQUILIBRE ENTRE MES BESOINS PERSONNELS, PROFESSIONNELS ET SOCIAUX?
14. QUELS SONT LES CHANGEMENTS POSITIFS QUE J'AI OBSERVÉS EN MOI-MÊME DEPUIS LE DÉBUT DE MON PARCOURS DE RÉTABLISSEMENT?
15. QUELS SONT MES RÊVES ET MES ASPIRATIONS POUR L'AVENIR, ET COMMENT PUIS-JE TRAVAILLER VERS LEUR RÉALISATION?

N'oubliez pas que le journaling est un processus personnel, alors n'hésitez pas à adapter ces questions en fonction de vos besoins et de votre situation spécifique. L'objectif est de vous aider à réfléchir, à vous comprendre et à progresser dans votre parcours de rétablissement.

SOBRE ET BRANCHÉE OFFRE DES CHALLENGES DE JOURNALING TROIS FOIS PAR ANNÉE POUR ALLER PLUS LOIN DANS VOTRE PROCESSUS DE CONNAISSANCE DE SOI. N'HÉSITEZ PAS À LES REJOINDRE!

DE PLUS, AVEC L'ABONNEMENT MENSUEL VOUS POURREZ ÉGALEMENT ACCÉDER À UNE SÉANCE DE JOURNALING MENSUELLE EN GROUPE.

ENFIN, TOUS LES MARDIS MATINS SUR LE GROUPE FACEBOOK PRIVÉ SOBRE ET BRANCHÉE, EVELINE ANIME EN DIRECT UNE COURTE SÉANCE DE JOURNALING À 8 HEURES DU MATIN QUESTION DE BIEN DÉBUTER LA JOURNÉE!