

Prendre
soin de soi,
c'est déjà faire
un pas vers un
demain plus doux.



Bienvenue



DANS TON ESPACE D'ÉCOUTE ET DE DOUCEUR

Un carnet
pour toi,
par toi,
avec bienveillance.



Ce carnet est une invitation à faire une pause,
à te reconnecter à toi, à mettre des mots sur ce que tu ressens
et à avancer, un pas à la fois.

Tu y trouveras des pages pour t'exprimer,
t'apaiser, cultiver ce qui te fait du bien et te rappeler
que tes émotions sont des alliées précieuses.

*Ici, tu es au bon endroit,
exactement comme tu es.*



Ce carnet t'accompagne pour ... 



Ressentir
ce qui est là,
sans jugement



Accueillir
tes émotions
avec bienveillance



Comprendre
pour mieux
avancer



Créer
un quotidien
plus doux

*Chaque jour
est une nouvelle chance
d'être plus douce
avec toi.*



Prête à commencer ?

Prends un instant, respire profondément
et laisse-toi guider au fil des pages.
Ce carnet est un espace pour toi, à ton rythme.



Hanaëori

Hanaëori



*Mon quotidien
en plus doux* 

Aujourd'hui...

Petit pas
grands
changements



Je prends un moment pour me reconnecter à moi.

Date : ____ / ____ / ____

(L) (M) (M) (J) (V) (S) (D)

Chaque jour est
une nouvelle chance d'être
plus douce avec toi. ♥



Mon humeur du jour

Je prends un instant pour l'écouter.



Je me sens :



Trois choses positives d'aujourd'hui

Même les petites comptent.

1

2

3



Ce qui a été difficile aujourd'hui

Je pose ici ce qui m'a pesé, sans jugement.



Ce qui m'a fait du bien

Les petits plaisirs qui m'ont aidée à avancer.



Une pensée douce pour moi

Un mot d'encouragement, comme à une amie.



Une intention pour demain

Ce que je souhaite cultiver, ressentir ou accomplir.

“

”

Tu fais de ton mieux
et c'est déjà immense.



Hanaëori

Ma boîte à ressources

Je choisis
des choses
qui me font
du bien.



Les petites
choses font
les grands
changements.



Quand c'est plus difficile, je peux revenir ici.
Cette page rassemble tout ce qui m'apaise, me réconforte et me fait avancer.



Ce qui me fait du bien dans l'instant

Ex : une tisane, une musique, respirer,
un câlin, écrire...

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Personnes ressources

Celles qui me soutiennent,
m'écoutent, me comprennent.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Mes petits rituels de réconfort

Ex : une promenade, une douche chaude,
ma bougie, mon plaid...

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Ce qui m'inspire

Ex : une citation, un livre, un film,
une chanson, un paysage...

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Ce qui me redonne de l'énergie

Ex : la nature, le mouvement,
la créativité, le sommeil...

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Mes choses qui me font sourire

Ex : mes animaux, un bon repas,
un message doux, un souvenir...

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Mes projets et envies

Même petits, ils comptent !

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Un mot pour moi

Quand j'en ai besoin, je me le relis.

- _____
- _____
- _____
- _____



Je suis capable
de traverser les jours plus durs.
J'ai déjà en moi tout ce qu'il faut
pour avancer.



Des ressources aujourd'hui
pour un demain plus doux.



Hanaëori



Merci

DU FOND DU CŒUR

Merci
d'être ici
et de faire partie
de cette belle
aventure.



Ta présence
ici compte
vraiment.



Merci d'avoir pris le temps de découvrir cet extrait
du carnet d'Hanaëori.
Merci pour ta confiance, ta curiosité et ton envie de mieux te comprendre.
C'est grâce à des personnes comme toi que ce projet prend tout son sens.

J'espère que ces premières pages t'auront offert un moment doux,
utile et inspirant.



Ce n'est qu'un début...

Ce document est un extrait d'un futur carnet / journal d'Hanaëori,
à emporter partout avec toi, au quotidien.



Pour t'aider
à te recentrer
dans les moments
chargés



Pour t'apaiser
et mieux comprendre
ce que tu ressens



Pour cultiver
ce qui te fait du bien
au quotidien



Pour avancer
sereinement,
jour après jour

Prends soin de toi,
tu fais déjà tellement
de belles choses.



Des émotions d'aujourd'hui
naissent les forces de demain.



Hanaëori



À très bientôt
pour la suite...

