

Ce

Carnet d'exercices

appartient à



Instagram : @aurore.locufier

Page Facebook : Aurore Locufier -Psychologue, Dr &
Happy Coach

Aurore Locufier - Tous droits réservés

Cette publication est protégée par les droits d'auteur.

*Aucune partie de cet ouvrage ne peut être copiée, reproduite
ou redistribuée sous quelque forme que ce soit, sans l'accord
écrit de l'auteur.*



Hello ! moi c'est **Aurore** !

Docteure en Psychologie et Psychologue (spécialisation Travail, Émotions et Santé Mentale)

J'accompagne mes patient.es et client.es à se (Re)Trouver et Oser être Soi pour une vie (perso et/ou pro) riche de sens et épanouissante. Je consulte en Gironde (33) et en ligne via visio-conférence.

J'ai construit ce carnet d'exercices, spécial *Journaling* en réunissant les **meilleurs questions et exercices** que je propose à mes patient.es et client.es **pour (re)prendre confiance en eux.elles et avancer vers leurs objectifs de vie.**

Aujourd'hui, je suis heureuse de vous les partager !

Le *journaling* est un **exercice puissant d'introspection** qui consiste à écrire régulièrement ce qui se passe dans votre tête et dans votre cœur, les pensées et les émotions qui vous traversent.

Les bienfaits du *journaling* sont multiples :

- contribue à une bonne hygiène mentale (vous vous délestez de vos pensées envahissantes, de votre charge mentale voire affective),
- augmente votre capacité à lâcher prise
- diminue votre stress
- permet de prendre plus facilement des décisions
- favorise le passage à l'action
- augmente la confiance en soi
- etc.



Oui mais parfois, on ne sait pas par quoi commencer son *journaling* du jour ... ou alors une fois avoir vidé nos "poubelles mentales", on se sent mieux mais on est toujours bloqué.e avec une **pensée envahissante**, ou **on n'arrive toujours pas à passer à l'action ...**



C'est pourquoi j'ai créé ce carnet d'exercices ! Je vous propose ici

50 exercices puissants de *journaling* pour booster votre confiance en vous et vous aider à atteindre vos objectifs !

Il y a une rubrique spécial "**coup de boost**" pour les moments où vous voulez cultiver votre confiance en vous, développer encore plus votre état d'esprit positif et passer plus rapidement à l'action pour atteindre vos objectifs.

Et parce que je sais que parfois, ce sont les montagnes russes émotionnelles dans nos vies, parce que parfois, on vit des moments de démotivation profond, j'ai créé une rubrique spécial "**coup de mou**" pour relever la tête, reprendre confiance en soi et avancer à nouveau avec joie vers sa vie rêvée.

Il n'y a pas nécessairement d'ordre chronologique à suivre dans les exercices. Je vous invite vraiment à vous écouter et à choisir les exercices qui auront le plus de sens pour vous au moment où vous pratiquerez votre *journaling*.

La pratique demande de se créer un espace propice à l'introspection, à savoir un endroit calme et agréable où vous vous sentirez libre pour faire les exercices.

Êtes-vous prêt.e ?

Alors GO !



N'hésitez pas à me taguer sur mes réseaux sociaux

sur Instagram : @aurore.locufier

sur Facebook : Aurore Locufier - Psychologue, Dr & Happy Coach



Demande particulière



Chères et chers client.es, je tiens à exprimer ma
profonde gratitude pour la confiance que vous
m'accordez.

Mes livres et carnets sont le fruit de mon travail en
tant qu'auteur indépendant.

Si ce carnet vous a satisfait, je vous serais
reconnaissante de bien vouloir laisser un
commentaire sur Amazon, s'il vous plait.

Chacun de vos avis est précieux à mes yeux, car
ils jouent un rôle essentiel pour soutenir mon travail
et m'encouragent à créer de nouveaux contenus
de qualité.

J'espère sincèrement que ce carnet vous plaira
autant qu'il a été plaisant pour moi de le concevoir.

Un petit cadeau
vous attend
à la fin du carnet



*Merci infiniment à vous,
Aurore Locufier*



Les questions

*Rubrique
Coup de BCCST*



“ — Notez vos 3 dernières "succes stories".

Ce sont les choses dont vous êtes fières (exemple : avoir fini un projet à temps, avoir repris le sport, des grandes choses comme des "petites") ... et recommencez demain puis après-demain puis après-après demain, bref tous les jours ;-) !



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page below the text.



*Si on veut obtenir quelque
chose que l'on n'a jamais eu,
il faut tenter quelque chose
que l'on n'a jamais fait.*

PÉRICLES

Quels sont vos plus grands rêves ? Les trucs que vous aimeriez vraiment accomplir avant la fin de votre vie ?

[illegible]

“ —

*Quels sont vos 3 plus grands objectifs ?
Quelle est la première chose à faire pour réaliser chacun ?
Enfin, écrivez la liste de vos petits pas à venir
(décomposez les différentes étapes de la réalisation de vos
projets en actions concrètes et réalisables, datez-les et GO) !*





*La confiance en soi est le
premier secret du succès.*

RALPH WALDO EMERSON

“ —

*Listez 10 raisons pour lesquelles vous pouvez être fier.e de vous.
Partagez cette liste avec une personne chère à votre cœur, Posez
lui la même question et allez fêter vos réussites avec elle !*



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.



*Si vous pouvez le rêver,
vous pouvez le faire.*

WALT DISNEY

“ —

Listez au moins 15 compétences que vous possédez.

*Si cela est difficile pour vous, demandez-vous ce que vous faites
au quotidien dans votre vie perso ou pro qui vous semble facile à
réaliser ?*



A series of horizontal dashed lines for writing.



“ —
|

*Notez ce que vous jugez comme votre plus grand "échec" ?
Qu'avez-vous appris de lui ?
En quoi, aujourd'hui, il contribue positivement à la personne que
vous êtes ?*





*Soyez vous-même,
les autres sont déjà pris !*

OSCAR WILDE

“ —
|

*Que pourriez-vous être, faire, devenir, accomplir
si vous vous focalisiez sur la progression
et non sur la perfection ?*





N'attendez pas, le moment ne
serait jamais "le bon".
Démarrez d'où vous vous
trouvez et travaillez avec
tous les outils que vous
pouvez trouver, et vous
trouverez de meilleurs outils
en avançant.

GEORGE HERBERT

“ —
|

*Installez-vous dans un endroit calme
et notez vos 10 priorités du moment.
Ensuite, relisez et sélectionnez les 3 plus importantes.
Créez un plan pour leurs réalisations
(quoi faire, quand et comment le faire).*





“ —

*Si vous aviez une baguette magique, que feriez-vous apparaître
dans votre vie ?*

*Imaginez que vous avez cette baguette ! Alors comment vivez-vous
votre vie chaque jour ? Qu'est-ce que vous ressentez ?*





*Ce que vous décidez de ne pas
faire est aussi important que
ce que vous décidez de faire.*

STEEVE JOBS

“ —
|

Qu'est-ce qui serait possible si vous vous faisiez totalement confiance ?



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.



*Rien de grand
ne s'est accompli
sans passion.*

HEGEL

“ —

Repensez à un moment dans votre vie où vous vous êtes dit "je n'y arriverais jamais" et finalement vous avez réussi.

Quelles ont été les ressources internes (qualités, forces, compétences, temps) et les ressources externes (aide d'autrui, déléguer, etc.) que vous avez utilisées pour y arriver ?

Ecrivez-vous un petit texte boostant à partir de cette expérience et relisez-le la prochaine fois où vous doutez de vos possibilités à dépasser une situation, un obstacle, un imprévu ...



“ —

*Si vous pensiez n'avoir aucune contrainte, ni de temps, ni d'argent,
ni de compétences, que feriez-vous différemment ?*

Qu'arrêteriez-vous de faire ?

Qu'est-ce que vous feriez de nouveau ?





En suivant le chemin qui
s'appelle plus tard,
nous arrivons sur la place qui
s'appelle jamais.

SÉNÈQUE

“ —

*Êtes-vous bien aligné.e avec ce que vous voulez, vous pensez, vous
dites et vous faites ?*

Qu'est-ce qui demande à être réactualisé ?





*La meilleure manière
de se lancer,
c'est d'arrêter de parler
et de commencer à agir.*

WALT DISNEY

“ —

*Et si c'était le moment de faire un choix et de passer véritablement
à l'action ?*

*Qu'est-ce que cela changerait pour vous ?
pour votre famille ? pour le monde ?*



A series of horizontal dashed lines for writing.



“ —
|

*Que feriez-vous si vous n'aviez pas peur du jugement, du rejet,
d'échouer ou encore de "trop réussir" ?*



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.



*Ose ta vie,
toi seul la vivra.*

JACQUES SALOMÉ

“ —
|

*Vous avez un choix à faire ou un objectif à réaliser.
Qu'est-ce que ce choix ou cet objectif une fois atteint va créer dans
votre vie ?*





*Si loin que vous alliez,
si haut que vous montiez,
il vous faut commencer
par un simple pas.*

SHITAO

“ —

*Quelles sont vos dernières prises de conscience ?
Comment cela s'incarne dans votre vie concrètement ? Qu'est-ce que
vous faites de différent ? de mieux ? de plus ? de moins ?
En quoi cela est bénéfique pour vous, pour votre entourage et pour
le monde ?*





“ —

Que pense la version de Vous Future à propos de [penser à quelque chose qui vous fait peur ou vous bloque] ?

Quelles sont ses pensées par rapport à la situation ?

Quelles actions met-elle en place ?

Qu'est-ce qu'elle ose faire que vous ne faites pas encore aujourd'hui ?



Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dashed lines.



*On a deux vies.
La deuxième commence quand
on réalise qu'on en a qu'une.*

CONFUCIUS

“ —
|

*Comment serait votre vie si vous choisissiez
avec plus de spontanéité ?*



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.



*La confiance en soi est la base
du courage, de l'initiative,
de l'enthousiasme.*

ORISON SWETT MARDEN

Imaginez qu'il ne vous reste plus que 24h à vivre (oui je sais ce n'est pas hyper drôle cette histoire ...), imaginez donc qu'il ne vous reste plus que 24h à vivre, et complétez la phrase suivante au moins 10 fois ... "j'aurais dû ..."



Relisez-vous, choisissez une des actions
citées et réalisez la,
pas demain, ni dans un mois,
JOUR DE SUITE !



“ —
|

*Quelle est votre définition de la réussite ?
Qu'est-ce que réussir sa vie selon vous ?*



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.



Je suis
le maître de mon destin,
le capitaine de mon âme.

WILLIAM ERNEST HENLEY

“ —
|

*Si vous aviez l'intime conviction que "tout est possible",
qui seriez-vous ?
Que feriez-vous ?
À quoi ressembleraient vos journées ?*



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.



Lorsqu'une porte se ferme,
il y en a une qui s'ouvre.
Malheureusement,
nous perdons tellement de
temps à contempler la porte
fermée, que nous ne voyons pas
celle qui vient de s'ouvrir.

HELEN KELLER

“ —

*Vous avez un choix à faire ou un objectif à réaliser,
Si vous faites ce choix, ou si vous réalisez cet objectif,
comment sera votre vie dans 1 an, 5 ans, 10 ans ?*



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.



“ —

*Si vous étiez conscient.e de vos pouvoirs illimités à créer la vie à
laquelle vous aspirez, qui seriez-vous aujourd'hui ?
Quels genres d'actions feriez-vous chaque jour ?
Quelles seraient vos habitudes de vie ?*

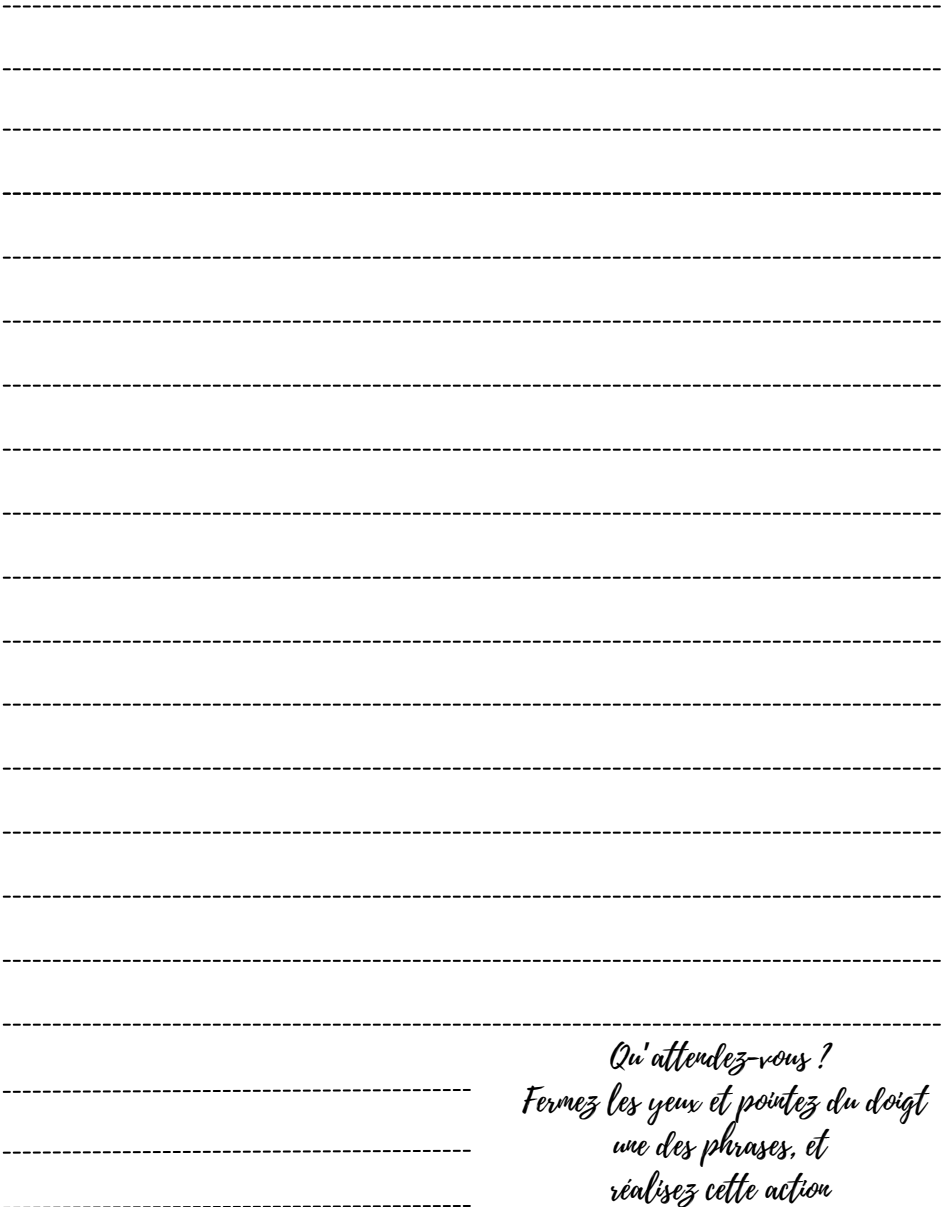




*Je ne perds jamais,
soit je gagne,
soit j'apprends.*

NELSON MANDELA

Notez spontanément 10 choses que vous feriez si vous n'aviez pas peur des critiques et du jugement



Qu'attendez-vous ?
 Fermez les yeux et pointez du doigt
 une des phrases, et
 réalisez cette action
 (pas demain, maintenant !)



*Avoir la foi,
c'est monter la première
marche même quand on ne voit
pas tout l'escalier.*

MARTIN LUTHER KING

Imaginez vous dans la peau de la VBUS dans 10 ans et écrivez une lettre à la VBUS de maintenant qui commence par "Très chère ..., je veux que tu saches que ... souviens toi que ... mets toi à ... Je t'aime"



Relisez cette lettre autant de fois que vous en avez envie.

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

*Fais de ta vie un rêve
et d'un rêve une réalité.*

ANTOINE DE SAINT EXUPÉRY

Les questions

*Rubrique
Coup de MCB*



“ —

Listez tous vos défauts, oui tous ! et oui on en a tous !
et transformez-les en qualités ...

Exemple : "je suis dispersé.e" devient "je suis créatif.ve",
"je suis râleux.se" devient "j'exprime mes besoins et mes limites"





*C'est toujours impossible
jusqu'à ce que ça soit fait.*

NELSON MANDELA

*Quel est le truc que vous vous empêchez de faire
en ce moment par peur ?*

Quelle est la toute première action, le tout premier petit pas que vous pourriez faire pour vous rapprocher de ce "truc" en question ?



“ —

*Vous avez envie de faire quelque chose mais vous procrastinez ...
en voilà une belle excuse !*

*Sans plus attendre, listez les choses à faire et
planifiez-les dans votre agenda !*



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.



*Vous, autant que n'importe qui
dans cet univers,
méritez votre amour
et votre affection.*

BOUDDHA

“ —

*Vous vivez un coup de mou, une baisse de moral,
une perte de motivation par rapport à un projet ?
Est-ce que cette situation d'inconfort ne correspondrait pas au
changement véritablement souhaité ?
Imaginez un nouveau départ, quel serait-il ?*





*Un voyage de mille lieues
a commencé
par un pas.*

PROVERBE CHINOIS

“ —

*En pensant à vos projets et objectifs ...
Demandez-vous "et si c'était facile, rapide et amusant, ce serait
comment ?"*





“ —

*Quelles questions pouvez-vous vous poser qui vous donneraient plus
de clarté dans votre vie ou à propos de telle situation ?*

Les réponses se trouvent parfois dans les questions que l'on se pose



...

A series of horizontal dashed lines for writing.



*Croyez en vos rêves
et ils se réaliseront peut-être.*

*Croyez en vous
et ils se réaliseront sûrement.*

MARTIN LUTHER KING

“ —

En ce moment, vous vous sentez un peu bloqué.e, ralenti.e dans votre élan, dans vos choix ou décisions, demandez-vous alors quelles sont les autres possibilités qui s'offrent à vous que vous ne percevez pas encore ?



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.



*Il n'est jamais trop tard
pour devenir
ce que tu aurais pu être.*

GEORGE ELIOT

Gros coup de mou, coup de malchance, ou encore un truc qui ne fonctionne pas comme vous voulez, demandez-vous ce qui est juste et bon là dedans que vous ne saisissez pas encore ?

[illegible]

En ce moment, vous doutez peut être de vous et/ou de votre capacité à mener à bien vos projets et réaliser vos rêves.

Demandez-vous, est-ce que c'est votre mental ou est-ce que c'est votre coeur qui vous parle ?

Que dit votre tête ? Que dit votre cœur ?

Qui avez-vous envie de croire entre les 2 ?

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.



*Ce n'est pas parce que les
choses sont difficiles
que nous n'osons pas,
c'est parce que nous n'osons
pas qu'elles sont difficiles.*

SÉNÈQUE

“ —
|

Où et à propos de quoi est-ce que vous vous bridez encore ?

Qu'est-ce que ça vous empêche concrètement ?

Quel est le bénéfice caché à cela ?

Comment pouvez-vous vous en libérer ?

Que devez-vous accepter/lâcher pour cela ?

La prochaine étape pour vous, c'est ...





*Entre possible et impossible,
deux lettres
et un état d'esprit.*

CHARLES DE GAULLE

Quelles croyances négatives ou limitantes vous ont empêché.e jusqu'à présent de concrétiser votre objectif ?

Imaginez que votre meilleur ami.e ait un objectif similaire au vôtre
et que vos croyances limitantes sont similaires aussi,

Dites lui en quoi ses croyances sont de vraies "conneries" ?

Donnez-lui tous les arguments possibles ... Invitez-le/la à imaginer comment il/elle se comporterait en étant délesté.e de ses croyances ...



et si cela s'appliquait à vous finalement ? ;-)



“ —
|

*Posez toutes vos pensées les plus désagréables ici ...
Puis notez ce que vous feriez sans ces pensées ?*





*Il n'y a qu'une seule façon
d'échouer,
c'est d'abandonner
avant d'avoir réussi.*

GEORGES CLÉMENTEAU

“ —
|

ça bloque, ça ne veut pas, vous doutez ...

Comment est-ce que vous pouvez changer cela ?

*Qu'est-ce qui vous permettrait de créer une autre réalité à propos
de cette situation/ce blocage/ce doute ?*





*Ce n'est pas ce que nous
sommes qui nous empêche de
réaliser nos rêves ;
c'est ce que nous croyons que
nous ne sommes pas.*

PAUL-ÉMILE VICTOR



Exemple : « j'ai peur de faire une vidéo sur mes réseaux »



2. Notez vos valeurs / besoins fondamentaux

3. (à faire sur une feuille à part)

Écrivez les pires choses qui pourraient se passer si vous faisiez ce qui vous fait peur et les sentiments/émotions que cela suscite en vous.

Notez sur 10 votre niveau de peur pour chacune des choses si elles se réalisaient effectivement



Exercices des peurs liés au passage à l'action 2/4

4. Écrivez les meilleures choses qui pourraient se passer si vous faisiez ce qui vous fait peur et les sentiments/émotions que cela suscite en vous.



Notez sur 10 votre niveau d'épanouissement pour chacune des choses si elles se réalisaient effectivement.

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

“ —

Exercices des peurs liés au passage à l'action 3/4

5. En quoi ce qui peut vous arriver de mieux se rapproche de plus en plus de vos valeurs et besoins fondamentaux ?



6. À l'aide de la feuille avec vos réponses à la question 3, pour chaque pire chose qui pourrait vous arriver, identifiez clairement 1 à 3 actions que vous pourriez mettre en place pour faire baisser votre niveau de peur.



Exercices des peurs liés au passage à l'action 4/4

7. Notez à nouveau sur 10 votre niveau de peur pour chaque « pire chose ». La peur a-t-elle diminué ?



8. Brûlez la feuille des « pires choses » en pleine conscience (attention aux conditions de sécurité) en prononçant la phrase suivante "Aujourd'hui, je me libère de toutes ces croyances et peurs limitantes. Je me sens apaisé.e et serein.e".

9. Dans la question 6, vous avez identifié des actions, choisissez une action par « pire chose » que vous avez identifiée et mettez la en place.

10. Créez-vous une affirmation positive, un mantra qui représente l'inverse de votre peur initiale et répétez la trois fois par jour pendant 21 jours en pleine conscience.

Exemple : « je prends plaisir à aider d'autres femmes en diffusant mon message en vidéo »



*Il est temps de vivre la vie
que tu t'es imaginée.*

HENRY JAMES

“ —
|

*Que puis-je choisir de différent pour que
ma vie soit plus épanouissante
et plus abondante en tout (amour, richesse, joie, etc.) ?*





Ne laisse jamais personne
te dire ce dont tu n'es pas
capable.
C'est à toi de choisir
et de vivre ta vie.

LAURENT GOUNELLE

“ —

La force du petit mot "encore" ...

- 1) Notez toutes les phrases que vous vous dites et qui viennent vous auto-saboter dans votre réussite.

Exemple "je ne sais pas cuisiner"

- 2) Réécrivez-les avec le mot "encore" ...

Exemple "je ne sais pas encore cuisiner"





“ —
|

Que perdez-vous à ne pas oser ?

N'est-ce pas un plus gros risque de ne pas oser ?

Quelles nouvelles possibilités s'offrent à vous si vous osez ?

Qu'avez-vous à gagner en osant ?





*Dans 20 ans, tu seras
plus déçu par les choses que
tu n'auras pas faites que par
celles que tu auras faites.
Alors, largue les amarres,
sors du port, attrape les
alizés dans tes voiles.*

Explore, rêve, découvre.

MARK TWAIN

“ —

Vous avez tendance à vous comparer ? Notez vos pensées exactes !

Puis, demandez-vous comment vous pouvez vous inspirer de ces personnes pour réaliser vos propres objectifs.

*Notez en quoi cela est positif qu'il y ait des personnes inspirantes
autour de vous ?*



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.



*Peu importe
si le début paraît petit.*

HENRI DAVID THOREAU

“ —

Quand on doute ou qu'on ne sait pas comment avancer vers ses objectifs, il arrive qu'on minimise aussi nos aspirations profondes ou qu'on en soit tout simplement déconnecté.e.

Ainsi, si vous reconnaissiez pleinement ce dont vous avez vraiment envie à propos de [la situation/le projet en question], qu'est-ce qui deviendrait possible, quelles nouvelles possibilités pourraient s'ouvrir à vous ?

Écrivez ce dont vous avez vraiment envie (mais vraiment ... !)



“ —

Listez au moins 5 personnes qui peuvent être une ressource pour vous,
pour vous encourager, vous booster dans vos projets.

Vous n'arrivez pas à les identifier ?

Demandez-vous alors où vous pouvez trouver ces personnes qui
partagent vos valeurs et seront disposées à vous soutenir
(dans une communauté Facebook ? dans une asso de quartier, etc.) ?

Allez les chercher !



*Ce n'est pas grave si vous
avancez lentement,
aussi longtemps que vous ne
vous arrêtez pas.*

CONFUCIUS

“ —
|

*Que feriez-vous différemment
si vous acceptiez que tout ne soit pas parfait ?*



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.



*La plus grande gloire
n'est pas de ne jamais tomber
mais de se relever
à chaque chute.*

CONFUCIUS

“ —

Que faudrait-il pour que cela se passe bien mieux que ce que vous ne
l'avez imaginé ?

Que vous faut-il pour que dès à présent vous vous sentiez bien et
motivé.e à réaliser vos objectifs ?

Rassurez cette part de vous et répondez à vos besoins en priorité ...





“ —
|

Rappelez-vous des 10 raisons principales pour lesquelles vous voulez atteindre vos objectifs et écrivez-les noir sur blanc ici !





*Crois en toi.
Deviens le genre de personne
avec qui tu seras heureux
de vivre toute ta vie.*

GOLDA MEIR

“ —

Listez vos 10 pratiques ressourçantes.

Gardez cette liste à proximité pour la ressortir en cas de coup de
mou, vous aurez besoin de remonter en énergie.

Pratiquez une des activités ressourçantes vous fera donc du bien.
exemple : marche de 10 minutes, appeler un.e ami.e, dessiner, etc.



A series of horizontal dashed lines for writing, consisting of 18 lines.



*Rappelez-vous :
la vie est courte,
brisez les règles.*

JAMES DEAN

Téléchargez votre cadeau



Les Cartes "A la Bon'heur" :

70 affirmations positives pour une vie épanouissante et pleine de sens

à imprimer
(en couleurs)



Parce qu'il est temps de mettre joie, bonheur et sens dans nos vies chaque jour, j'ai créé les cartes à imprimer "A la Bon'heur" !

Simple et ludique, vous n'avez plus qu'à les imprimer, les découper et les utiliser ! encore mieux si vous pouvez les plastifier ;-) Vous pouvez aussi tout simplement lire une carte chaque jour !

Chacune des ces cartes est une **affirmation positive** pour vous permettre de vous connecter à cette vie épanouissante et pleine de sens à laquelle vous aspirez tant !

L'affirmation positive piochée peut devenir le **mantra de votre journée**. Ainsi, vous pouvez la garder près de vous ou l'afficher quelque part et pourquoi pas pratiquer l'écriture intuitive en notant tout ce qui vous vient !

Les affirmations positives sont de puissants outils de développement personnel permettant de cultiver votre optimisme, votre confiance en vous et réduire le stress.

<https://aurore-locufier.fr/inscription-cartes-bonheur/>



Tout est possible
à qui rêve,
ose,
travaille
et n'abandonne jamais.

XAVIER DOLAN

Retrouvons-Nous



Retrouvons-nous sur les réseaux sociaux :
sur Instagram : @aurore.locufier
sur Facebook : Aurore Locufier - Psychologue, Dr &
Happy Coach

N'hésitez pas à me mentionner sur vos réseaux sociaux, à venir me laisser un message en mp.

Et bien sûr, si ce carnet vous a plus et que vous en ressentez l'élan, partagez votre avis sur Amazon en me laissant un commentaire et parlez-en autour de vous, sur vos réseaux, etc.

*Merci infiniment,
au plaisir d'échanger avec vous,
Aurore Locufier*



