



*Confiante*  
**TOU L'ÉTÉ**  
pour tout déchirer à la rentrée !

*Bullet*  
**JOURNAL**

Bonjour  
et merci d'avoir choisi  
ce budget journal  
pour t'accompagner cet été  
et te guider vers plus de  
confiance en toi.

Tu trouveras ici une forme de routine quotidienne qui t'aidera à cheminer vers ta confiance en toi, à la renforcer et approfondir ton développement personnel de même que la connaissance que tu as de toi-même.

Ce journal est construit pour devenir ton compagnon de route durant 31 jours, toi qui a choisi de t'épanouir, de te libérer des doutes, des peurs qui t'empêchent souvent de mener les projets qui t'inspirent et de faire confiance à la vie.

Les challenges quotidiens de ce bullet journal sont des clés d'introspection et des leviers de développement personnel que je te conseille de réaliser une fois puis de réitérer autant que tu peux de façon à les intégrer dans ta vie et te créer des nouvelles ressources.

Pour renforcer ta confiance en toi, tu as besoin de prendre conscience de tes ressentis au quotidien, de tes forces et de quoi tu es faite, de t'aimer plus et de t'entraîner à passer à l'action pour te rendre compte que oui tu es capable de...

Tout est réuni dans ce journal pour t'y aider et faire de toi cette femme confiante prête à tout déchirer à la rentrée !

A toi de jouer !

*Avec gratitude ,  
Karine*



Lorsqu'une porte du  
bonheur se ferme , une  
autre s'ouvre , mais nous  
regardons souvent la porte  
fermée pendant si  
longtemps que nous ne  
voyons pas celle qui a été  
ouverte pour nous.

Helen Keller





*Tout ce que vous avez  
toujours voulu se trouve  
au-delà de la peur.*

*Georges Addair*



*Un voyage de mille lieues  
commence toujours par un  
premier pas.*

*Lao Tseu*



"Si tu n'es pas bien où tu es, bouge, tu n'es pas un arbre."

Catherine Testa



*"Ils ne savaient pas que  
c'était impossible alors ils  
l'ont fait."*

*Mark Twain*



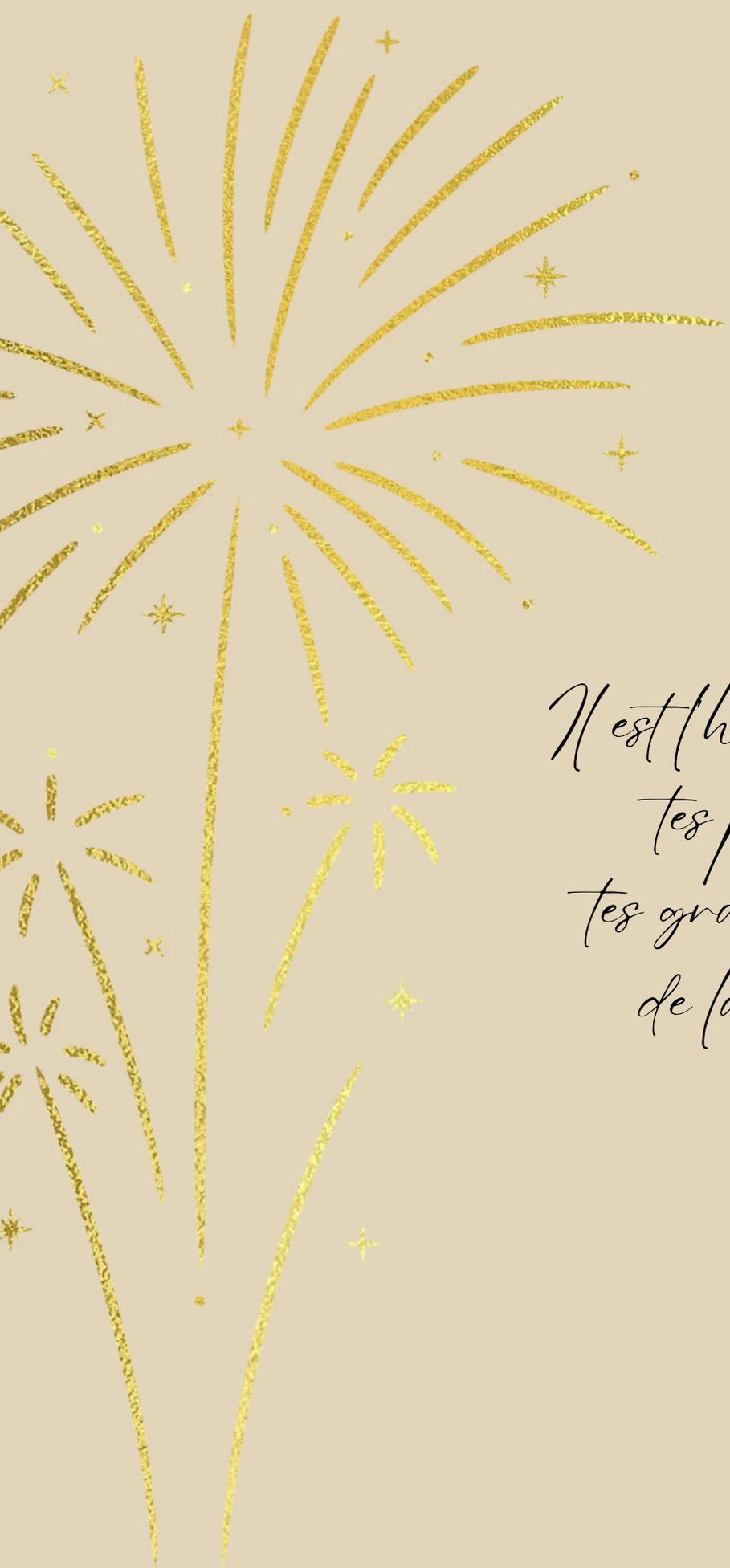
*"Lorsque tu sous-estimes ce  
que tu fais , le monde  
sous-estimera qui tu es."*

*Oprah Winfrey*





*"La vie devient plus simple  
et plus significative lorsque  
nous nous concentrons sur  
les choses qui ont vraiment  
de l'importance."*



Il est l'heure de célébrer  
tes petits pas et  
tes grandes victoires  
de la semaine !



*"C'est l'image que nous  
avons de nous-mêmes qui  
fait notre destin."*

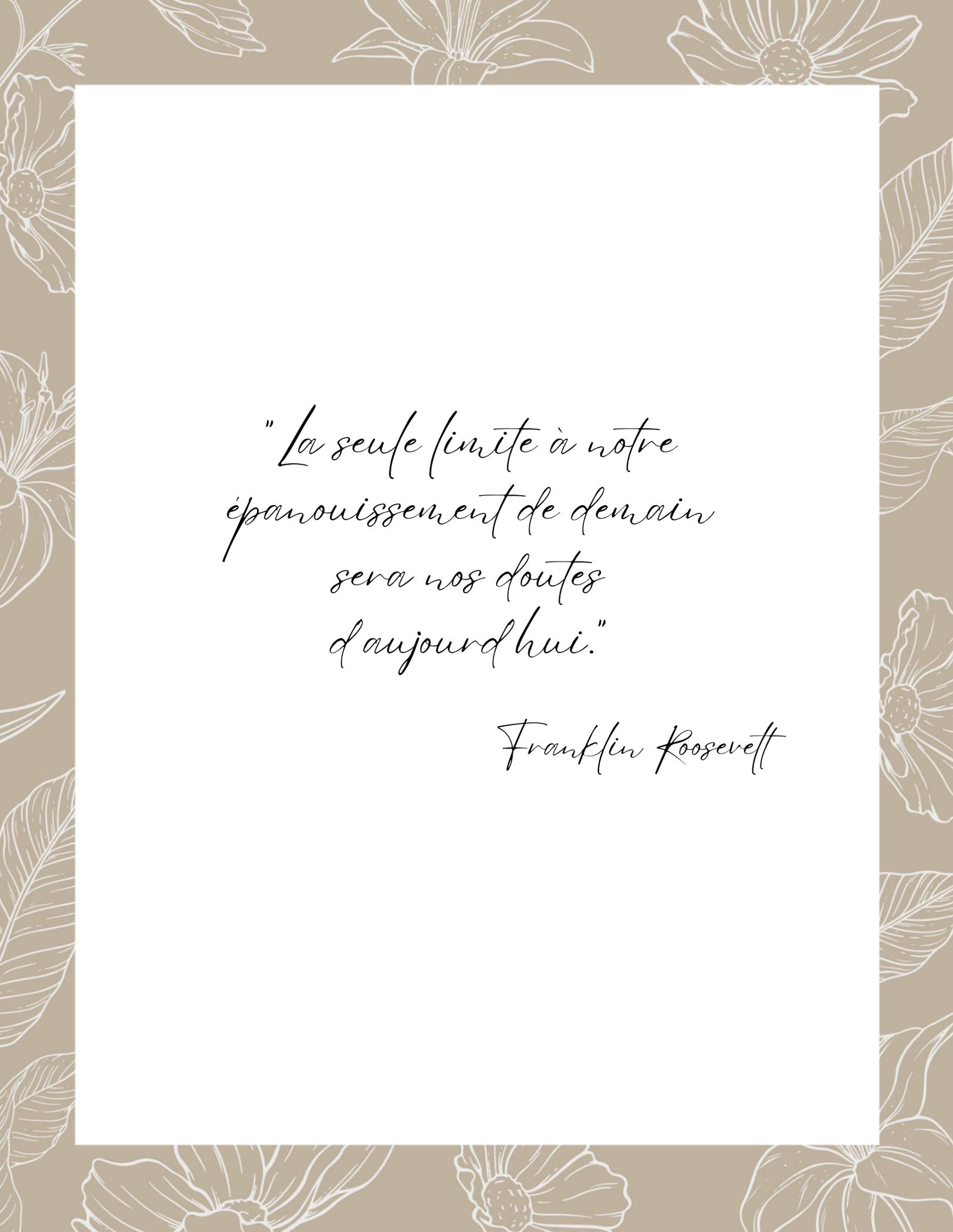
*Nathaniel Branden*



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

*Martin Luther King*





*"La seule limite à notre  
épanouissement de demain  
sera nos doutes  
d'aujourd'hui."*

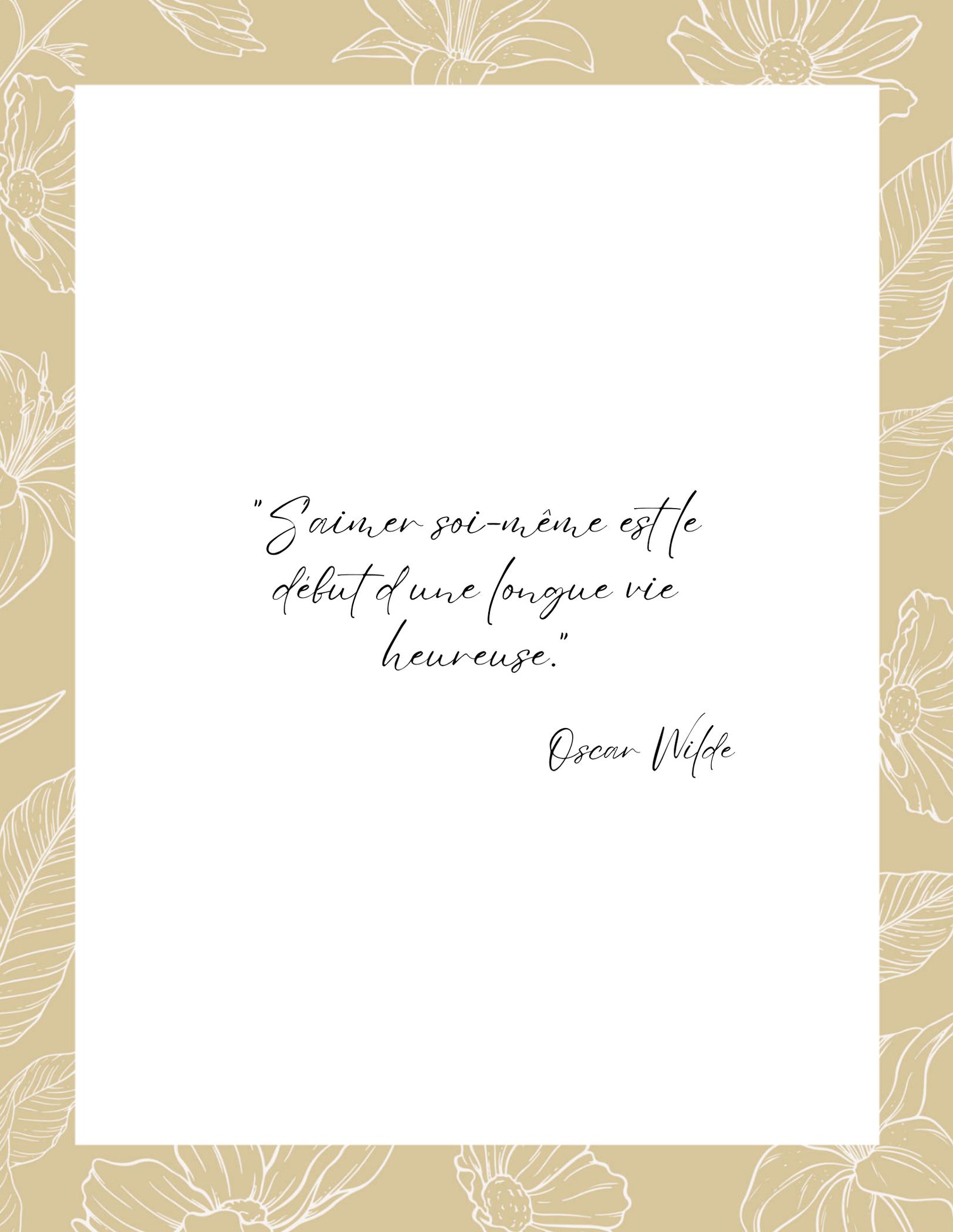
*Franklin Roosevelt*



"Quand tu as envie  
d'abandonner, pense à la  
raison qui t'a fait  
commencer."

Nelson Mandela





*"S'aimer soi-même est le  
début d'une longue vie  
heureuse."*

*Oscar Wilde*

JOUR 13 \_\_\_\_\_

## AUJOURD'HUI, JE ME SENS...

---

---

---

---

## LES 3 PHRASES MOTIVANTES QUE JE M'ADRESSE

1. ....
2. ....
3. ....

## MON CHALLENGE DU JOUR

Je repère une compétence que j'ai envie d'acquérir ou de perfectionner. Je la note ici et, à partir d'aujourd'hui, je fais une petite action chaque jour durant plus de 21 jours pour la faire progresser.

MA NOUVELLE COMPÉTENCE

.....


## *Instant* GRATITUDE

Aujourd'hui, je suis reconnaissante pour...

---

---

---

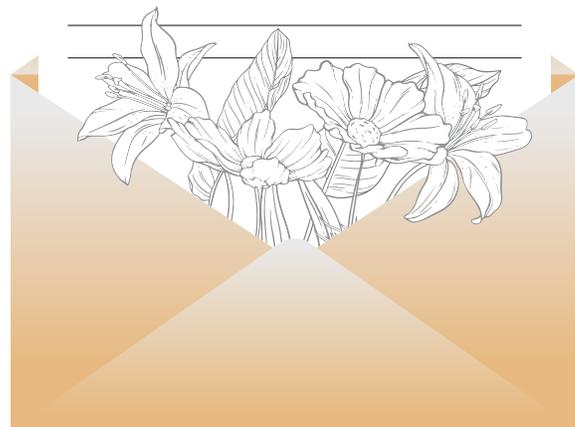
---

---

---

---

---



*"Nous sommes les forgerons  
de nos propres chaînes et  
souvent de très habiles  
artisans."*

*Jacques Safomé*



*"La vie mettra des pierres  
sur ta route. A toi de  
décider d'en faire des  
murs ou des ponts."*

*Cofuche*



Il est l'heure de célébrer  
tes petits pas et  
tes grandes victoires  
de la semaine !







*Tout change.*



*"J'ai décidé d'être  
heureux parce que c'est  
bon pour la santé."*

*Voltaire*



"Tous les hommes pensent  
que le bonheur se trouve au  
sommet de la montagne.  
Alors qu'il réside dans la  
façon de la gravir."

Confucius





*"Ne cherche pas le  
bonheur , crée-le."*



" Il y a deux façons de penser. L'une est de croire que les miracles n'existent pas. L'autre est de croire que chaque chose est un miracle."

Albert Einstein





*"Mieux vaut fait que  
parfait."*





*Nous sommes nos choix.*

*Il est l'heure de célébrer  
tes petits pas et  
tes grandes victoires  
de la semaine !*







*"Ce que nous sommes est le  
résultat de ce que nous  
avons pensé."*

*Bouddha*



*"Le seul moyen de faire du bon travail est d'aimer ce que vous faites."*

*Steve Jobs*



En te levant le matin ,  
rappelle-toi combien  
précieux est le privilège de  
vivre , de respirer , d'être  
heureux."

Marc Aurèle



*"Si tu fais ce que tu as  
toujours fait, tu obtiendras  
ce que tu as toujours  
obtenu."*

*Tony Robbins*





*"Chaque jour est une  
nouvelle opportunité de  
devenir la meilleure  
version de vous-même."*

JOUR 26 \_\_\_\_\_

## AUJOURD'HUI, JE ME SENS...

---

---

---

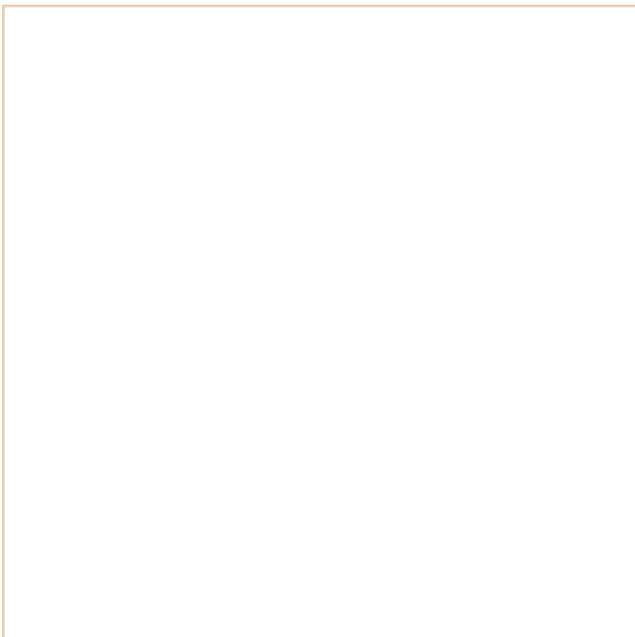
---

## LES 3 PAROLES ENCOURAGEANTES QUE JE M'ADRESSE

1. ....
2. ....
3. ....

## MON CHALLENGE DU JOUR

J'exprime mes émotions à travers l'art. Je dessine, peins ou crée quelque chose qui reflète mon état émotionnel actuel. Je laisse place à ma créativité sans me juger.



## *Instant* GRATITUDE

Aujourd'hui, je suis reconnaissante pour...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*"Le bonheur n'est pas une destination à atteindre ,  
mais une façon de  
voyager."*

*Margaret Lee Runbeck*



*"Votre temps est limité ,  
ne le gaspillez donc pas en  
vivant la vie de quelqu'un  
d'autre."*

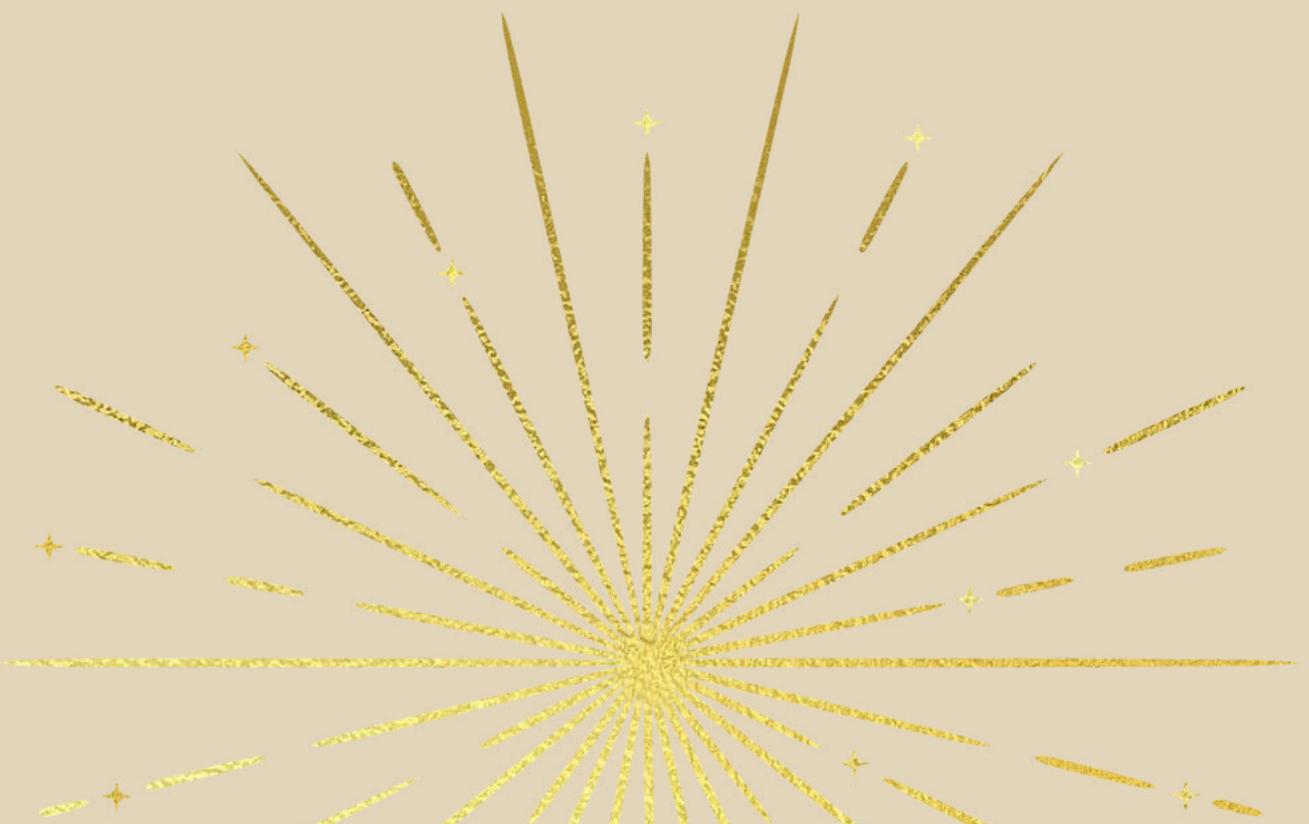
*Steve Jobs*



*"Le courage n'est pas  
l'absence de peur, mais la  
capacité de la surmonter."*

*Nelson Mandela*

Il est l'heure de célébrer  
tes petits pas et  
tes grandes victoires  
de la semaine !





*"La vie est  
un défi à relever ,  
un bonheur à mériter ,  
une aventure à tenter."*

*Mère Thérèse*



"La vie n'est pas d'attendre  
que les orages passent,  
c'est d'apprendre comment  
danser sous la pluie."

Sénégal



*Il faut toujours viser la lune car même en cas d'échec on atterrit dans les étoiles."*

*Oscar Wilde*

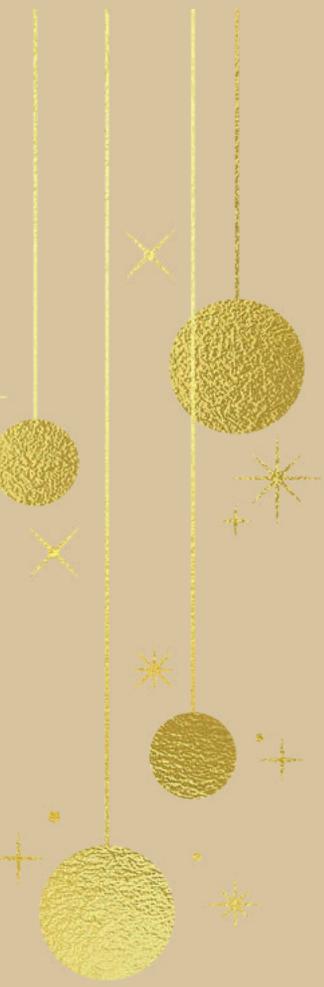
Tu es arrivée au bout  
de ces 31 jours de challenges.

Tu peux bien sûr continuer et refaire le  
parcours de façon à intégrer encore plus  
cette routine dans ta vie quotidienne.

Dans tous les cas, tu peux à nouveau te  
féliciter pour ce chemin parcouru.

Un grand bravo à toi !

À très bientôt,  
Karine



*On reste en contact !*

 [karinecazalotcoaching.com](https://karinecazalotcoaching.com)

 [bullesdeconfianceensoi](https://www.instagram.com/bullesdeconfianceensoi)

 [Karine Bullesdeconfianceensoi](https://www.facebook.com/KarineBullesdeconfianceensoi)

 [karinecazalotcoaching@gmail.com](mailto:karinecazalotcoaching@gmail.com)





Te voilà

*Confiante*  
**ET PRÊTE**  
à tout déchirer à la rentrée !

*Bravo !*