

Mon Carnet Anti-Stress



28 jours avec la Lavande Vraie



Muriel Pélas Psychopraticienne


muriel-pelas.fr



Bienvenue dans votre protocole 28 jours Anti-Stress.

*Accompagnez ce carnet par la diffusion de la
Lavande Vraie Bio*

Prenez soin de vous avec régularité et bienveillance.





Jour 01 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

- 1.
- 2.
- 3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Jour 02 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

- 1.
- 2.
- 3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Jour 03 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

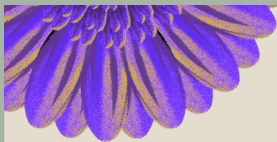
Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

- 1.
- 2.
- 3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Jour 04 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

- 1.
- 2.
- 3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Jour 05 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

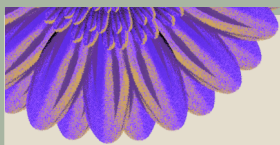
Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

- 1.
- 2.
- 3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Jour 06 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

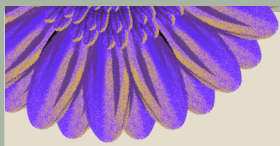
Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

- 1.
- 2.
- 3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Jour 07 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

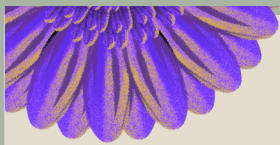
Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

- 1.
- 2.
- 3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Jour 08 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

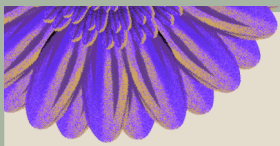
Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

- 1.
- 2.
- 3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Jour 09 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

- 1.
- 2.
- 3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Jour 10 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

- 1.
- 2.
- 3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Jour 11 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

1.

2.

3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Jour 12 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

- 1.
- 2.
- 3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Jour 13 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

- 1.
- 2.
- 3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Jour 14 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

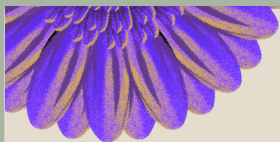
Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

- 1.
- 2.
- 3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Jour 15 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

- 1.
- 2.
- 3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Jour 16 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

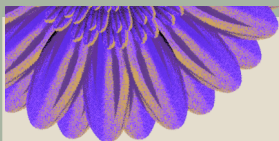
Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

- 1.
- 2.
- 3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Jour 17 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

- 1.
- 2.
- 3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Jour 18 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

- 1.
- 2.
- 3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Jour 19 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

- 1.
- 2.
- 3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Jour 20 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

- 1.
- 2.
- 3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Jour 21 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

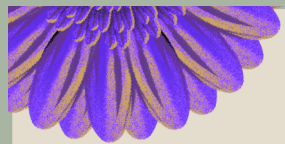
Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

- 1.
- 2.
- 3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Jour 22 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

- 1.
- 2.
- 3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Jour 23 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

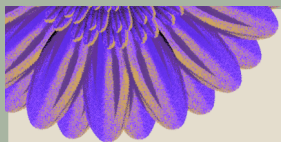
Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

- 1.
- 2.
- 3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Jour 24 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

- 1.
- 2.
- 3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Jour 25 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

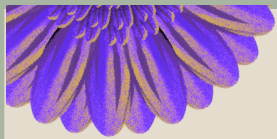
Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

- 1.
- 2.
- 3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Jour 26 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

- 1.
- 2.
- 3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Jour 27 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

- 1.
- 2.
- 3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Jour 28 / 28 Date : _____

Mon niveau de stress aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mes 3 micro-moments de calme aujourd'hui

- 1.
- 2.
- 3.

Ma note du jour

*Rappel : Chaque jour est une petite victoire.
Prenez soin de vous.*





Votre parcours vers la sérénité,

Vous venez de terminer 28 jours de pratique avec la Lavande Vraie.

Chaque inhalation, chaque respiration consciente et chaque note dans ce carnet ont été une petite graine de calme semée en vous.

Pour aller plus loin...

Et si vous souhaitez un accompagnement personnalisé pour traverser une période plus intense (stress chronique, burnout, transition de vie...), je propose des consultations individuelles. Avec bienveillance,

Muriel Pélas Psychopraticienne

muriel-pelas.fr

