

Tableau d'intentions du ____/____/____



Ce tableau est ton espace de clarté intérieure.

Il t'aide à poser ce que tu veux vraiment vivre en ce moment, en alignant ton intention, ta pensée et ton premier petit geste symbolique.

Il ne s'agit pas d'être parfaite, mais de mettre des mots sur ce qui compte pour toi aujourd'hui.

Dans ce tableau, tu vas écrire :

1) Ton intention

→ ce que tu veux attirer ou nourrir dans ta vie intérieure.

2) Ta pensée alignée

→ la phrase douce qui remplace ton ancienne pensée sabotante.

3) Ta micro-action

→ un petit geste symbolique, simple, faisable, qui représente ton engagement envers toi-même.

Ce tableau te sert de boussole énergétique.

Tu peux le remplir chaque semaine, chaque mois, ou simplement quand tu sens que quelque chose change en toi.

✦ Intention ✦	✦ Pensée alignée ✦	✦ Micro-action ✦

