

Tableau d'intentions du ___/___/_____

Ce tableau est ton espace de clarté intérieure.

Avant d'agir, pose-toi.

Pas besoin d'avoir les idées claires, c'est justement le rôle de cet outil.

Tu vas y poser trois choses simples :

1. Ton intention

Ce que tu veux vraiment vivre ou nourrir en ce moment — pas un objectif à atteindre, juste une direction intérieure douce.

2. Ta pensée alignée

La phrase qui remplace doucement celle qui te freine. Elle doit te faire sentir soulagée, pas euphorique.

3. Ta micro-action

Un geste minuscule, faisable en moins de deux minutes, qui dit à ton énergie : "je me choisis."

Ce tableau est ta boussole. Tu peux y revenir chaque semaine, chaque mois, ou simplement quand tu sens que quelque chose change en toi.

Il ne s'agit pas d'être parfaite. Il s'agit d'être présente.

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