

MON
JOURNAL
DE RÉSILIENCE



Créé par

Anya Tsai

Résilience Coach



SOMMAIRE

- AVANT DE COMMENCER
- QUI SUIS-JE ?
- VOTRE DESTINÉE VOUS ATTEND
- INSTRUCTIONS
- VISUALISE TON RÊVE
- LIBÈRE TES PEURS
- PLANIFIE TA RÉUSSITE
- COMMENT REMPLIR TON JOURNAL
- TON JOURNAL DE RÉSILIENCE
- RÉFLEXION DU 31ÈME JOUR
- RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN



AVANT DE COMMENCER

Bienvenue

Bienvenue dans l'aventure !

Je m'appelle Anya Tsai, coach en résilience, thérapeute et auteure du livre "*L'or de nos cicatrices*".

J'ai la joie de vous offrir ce merveilleux journal de résilience pour célébrer l'ouverture de la nouvelle édition du programme "*Les Alchimistes*".

Je serai votre guide pour vous accompagner pas à pas, étape après étape, sur la voie de la résilience et de la transformation.

Vous êtes prêts ? Le voyage alchimique commence maintenant...



Anya





Qui suis-je ? Anya Tsai

- **Coach en résilience & Thérapeute** (PNL, Hypnose, EMDR-IMO, Thérapie orientée solutions), je vous transmets les clés pour ouvrir grand les portes de la résilience et de la transformation, quelle que soit l'épreuve vécue.
- **Auteure** du livre "*L'or de nos cicatrices, se libérer et se reconstruire après des violences sexuelles*" (First éditions, 2021)
- **Conférencière transformationnelle**
- **Fondatrice et présidente** de l'association "Les Résilientes"

✉ Pour m'écrire : anya@anyatsai.com



Anya Tsai



@anyatsai_



AnyaTsai.com

Votre destinée vous attend...



Les Alchimistes

Vous voulez vous transformer en profondeur ? je vous guide pas à pas, étape après étape, dans un accompagnement alchimique pour transmuter le plomb de vos épreuves en or de possibilités nouvelles. Dès aujourd'hui, je rouvre les portes du programme "*Les Alchimistes*" pour une nouvelle édition encore plus puissante et magique !

[JE TRANSFORME MA VIE ►](#)



Coach en résilience, je vous accompagne pour faire de vos épreuves une force et révéler votre or alchimique

[EN SAVOIR PLUS ►](#)



Comment utiliser ce journal magique ?



J'ai mis tout mon cœur dans la création de ce journal de résilience. Il sera votre compagnon de route pour les 30 prochains jours et le gardien de vos avancées. Prenez-en soin et faites-en bon usage !

C'est un outil précieux pour guider mes coachés vers la voie du changement. Les retours sont extraordinaires, tout comme les métamorphoses qui opèrent au sein des mes accompagnements.

Si vous souhaitez aller plus en profondeur et être accompagné dans toutes les étapes du processus, j'ouvre actuellement les portes de la nouvelle session du programme "Les Alchimistes" pour apprendre à ouvrir grand les portes de la résilience et de la transformation.



ÉTAPE UNE

Mon vœu cher ♡
Qu'est-ce que
je veux vivre ?



VISUALISE TON RÊVE

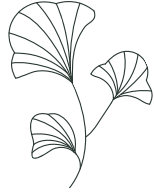
Avant de commencer ce journal, prends le temps d'écrire ici le rêve le plus cher que tu aimerais matérialiser dans ta vie. Au plus tes pensées seront précises, au plus il sera facile de déterminer dans quelle direction aller pour faire de ce rêve une réalité !

Mon plus grand rêve est...



ÉTAPE DEUX

Identifier mes freins
Me libérer de mes peurs



LIBÈRE TES PEURS

Qu'est-ce qui t'empêche aujourd'hui d'atteindre ce rêve ? De quelles peurs es-tu prêt(e) à te libérer pour avancer vers ton but ultime ?
Écris ici tout ce que tu aimerais bannir de ton quotidien.

Mes plus grandes peurs sont..



ÉTAPE 3 TROIS

Aller vers mes objectifs



PLANIFIE TA RÉUSSITE

Le secret de ta réussite réside dans ta faculté à décomposer
l'accomplissement de tes objectifs en plusieurs étapes.
Écris ci-dessous comment tu vois ta vie dans...

1 mois ?

6 mois ?

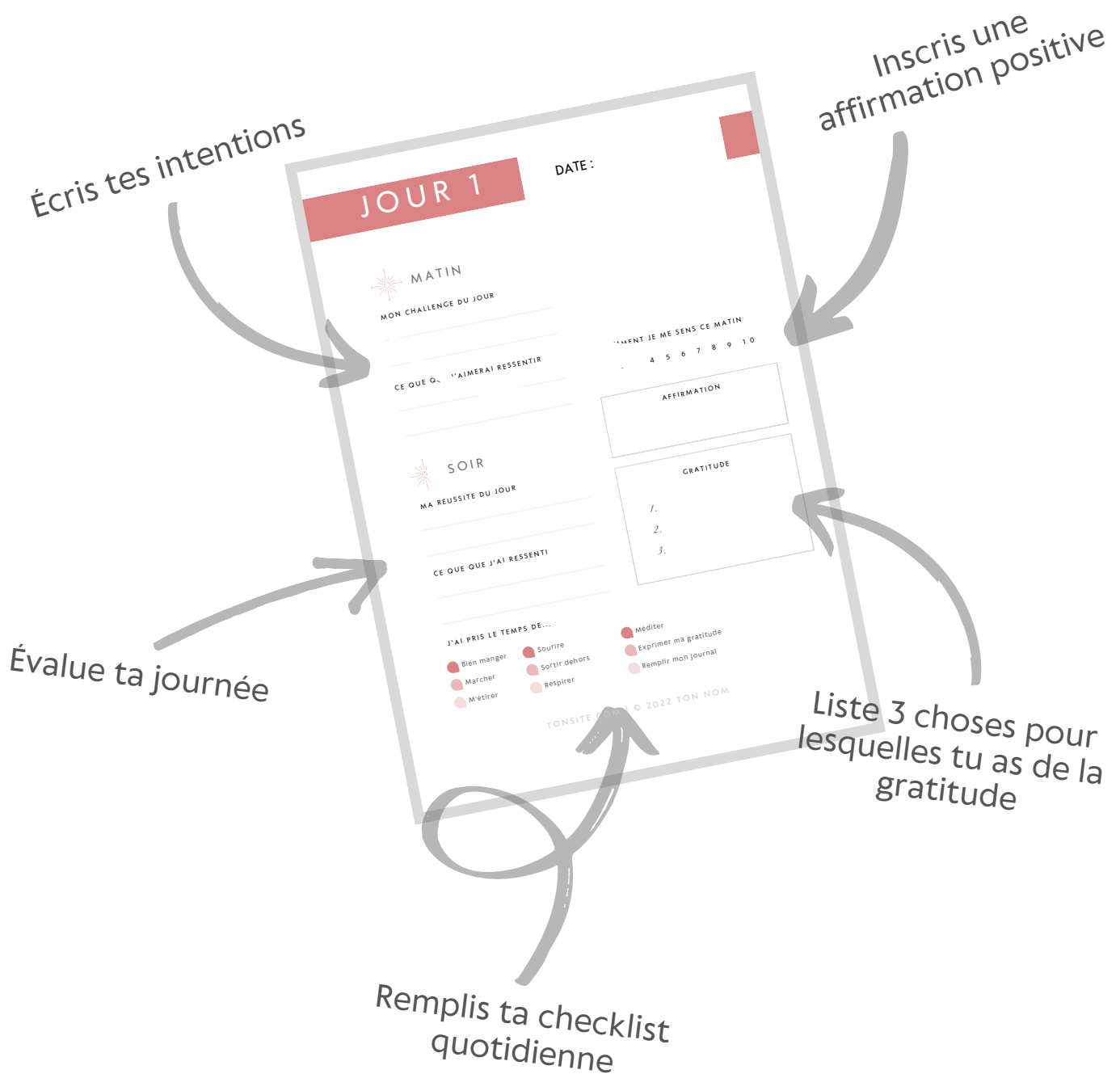
1 an ?

10 ans ?



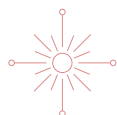
MON
JOURNAL
MAGIQUE

Comment remplir ton journal ?



JOUR 1

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Je n'essaie pas de danser mieux que tout le monde. J'essaie seulement de m'impressionner moi-même en dansant. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

2.

3.

Notes à moi-même...

JOUR 2

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Là où il y a l'amour, il y a la vie. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

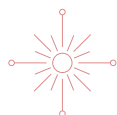
1.

2.

3.

JOUR 3

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

*« Je choisis de faire du reste de ma vie
la meilleure partie de ma vie. »*

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

2.

3.

Notes à moi-même...

JOUR 4

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Que vos choix soient le reflet de vos espoirs et non de vos peurs. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

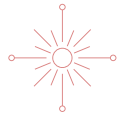
2.

3.

Notes à moi-même...

JOUR 5

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Tout dans la vie peut me pousser à m'arrêter pendant un moment et à réfléchir, et parfois à apprendre. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

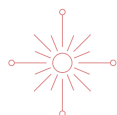
2.

3.

Notes à moi-même...

JOUR 6

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Le doute est le commencement de la sagesse. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

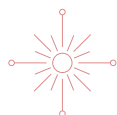
1.

2.

3.

JOUR 7

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Prenez vos victoires, quelles qu'elles soient, chérissez-les, utilisez-les, mais ne vous reposez pas dessus. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

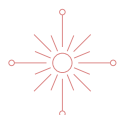
2.

3.

Notes à moi-même...

JOUR 8

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

*« Il n'y a que deux conduites avec la vie :
ou on la rêve, ou on l'accomplit. »*

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

2.

3.

JOUR 9

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Et vint le jour où le risque de rester serré dans un bourgeon devint plus douloureux que le risque de choisir de fleurir. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

2.

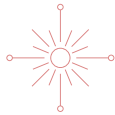
3.

Notes à moi-même...

JOUR 10

DATE :

*« Le succès, c'est de tomber sept fois,
se relever huit. »*



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

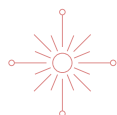
1.

2.

3.

JOUR 11

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« La meilleure façon d'apprécier quoi que ce soit est de réaliser que tout peut être perdu. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

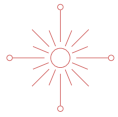
1.

2.

3.

JOUR 12

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Gardez vos yeux sur les étoiles et vos pieds sur terre. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

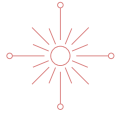
2.

3.

Notes à moi-même...

JOUR 13

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« L'optimisme est la foi qui mène à la réussite. On ne peut rien faire sans espoir et confiance. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

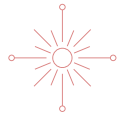
2.

3.

Notes à moi-même...

JOUR 14

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- | | | |
|--------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> Bien manger | <input type="checkbox"/> Sourire | <input type="checkbox"/> Méditer |
| <input type="checkbox"/> Marcher | <input type="checkbox"/> Sortir dehors | <input type="checkbox"/> Exprimer ma gratitude |
| <input type="checkbox"/> M'étirer | <input type="checkbox"/> Respirer | <input type="checkbox"/> Remplir mon journal |

« Ne laissez pas le bruit des opinions d'autrui masquer votre voix intérieure. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

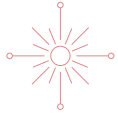
1.

2.

3.

JOUR 15

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« La vie, c'est comme faire du vélo. Pour garder l'équilibre, il faut continuer à avancer. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

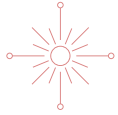
2.

3.

Notes à moi-même...

JOUR 16

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...

- | | | |
|--------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> Bien manger | <input type="checkbox"/> Sourire | <input type="checkbox"/> Méditer |
| <input type="checkbox"/> Marcher | <input type="checkbox"/> Sortir dehors | <input type="checkbox"/> Exprimer ma gratitude |
| <input type="checkbox"/> M'étirer | <input type="checkbox"/> Respirer | <input type="checkbox"/> Remplir mon journal |

« Si vous ne pouvez pas encore faire de grandes choses, faites de petites choses de façon remarquable. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

2.

3.

JOUR 17

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Si vous souhaitez vraiment faire quelque chose, vous trouverez un moyen. Si vous ne le faites pas, vous trouverez une excuse. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

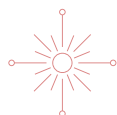
1.

2.

3.

JOUR 18

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Le matin, tu peux rester couché pour poursuivre ton rêve, ou te lever pour le réaliser. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

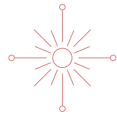
2.

3.

Notes à moi-même...

JOUR 19

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Endors-toi avec un rêve, et réveille-toi avec un objectif. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

2.

3.

JOUR 20

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« N'attendez pas de trouver le moment et l'endroit parfaits pour faire votre entrée, vous êtes déjà sur scène. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

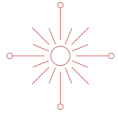
1.

2.

3.

JOUR 21

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être. Croyez en vous et ils se réaliseront forcément. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

2.

3.

JOUR 22

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Vérifiez que votre pire ennemi ne vit pas entre vos deux oreilles. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

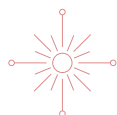
2.

3.

Notes à moi-même...

JOUR 23

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« *Inspire le présent, expire le passé.* »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

2.

3.

Notes à moi-même...

JOUR 24

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« C'est un chemin semé d'embûches qui mène au sommet de la grandeur. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

2.

3.

JOUR 25

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« L'excellence ne résulte pas d'une impulsion isolée, mais d'une succession de petits éléments qui sont réunis. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

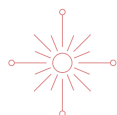
2.

3.

Notes à moi-même...

JOUR 26

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Ce n'est pas la volonté de réussir qui compte, tout le monde a ça. C'est la volonté de se préparer à réussir qui compte. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

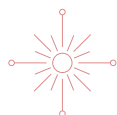
2.

3.

Notes à moi-même...

JOUR 27

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« N'abandonnez jamais un rêve sur la base du temps qu'il faudra pour le réaliser. Le temps passera de toute façon. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

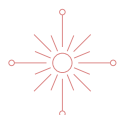
2.

3.

Notes à moi-même...

JOUR 28

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESSENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

*« L'expérience enseigne de façon
contraintuitive, car elle donne le test avant
la leçon. »*

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

2.

3.

JOUR 29

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Quand on réalise qu'il est possible de continuer d'apprendre sans limites, on commence à apprendre à vivre. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

2.

3.

JOUR 30

DATE :



MATIN

MON CHALLENGE DU JOUR

CE QUE QUE J'AIMERAIS RESENTIR



SOIR

MA RÉUSSITE DU JOUR

CE QUE QUE J'AI RESENTI

J'AI PRIS LE TEMPS DE...



Bien manger



Sourire



Méditer



Marcher



Sortir dehors



Exprimer ma gratitude



M'étirer



Respirer



Remplir mon journal

« Dans la vie je ne perds jamais, soit je gagne soit j'apprends. »

COMMENT JE ME SENS CE MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INSPIRATION

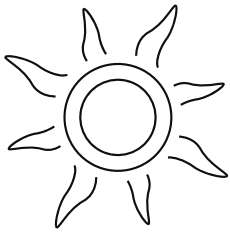
AFFIRMATION

GRATITUDE

1.

2.

3.



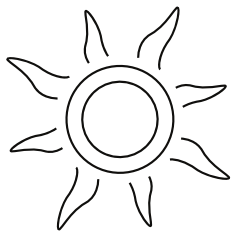
Bravo!

Félicitations pour ce beau travail ! Je serai ravie de savoir comment vous avez vécu ce voyage. Que vous a apporté la tenue de ce journal de résilience ? J'ai hâte de vous lire :)

N'hésitez pas à me faire vos retours par mail à : [**anya@anyatsai.com**](mailto:anya@anyatsai.com)

Si vous souhaitez continuer l'aventure et aller plus en profondeur dans la transformation, je serai honorée d'être votre guide. Rendez-vous dans mon programme phare "Les Alchimistes" qui ouvre ses portes pour une nouvelle édition encore plus puissante ! À tout de suite sur la voie magique des alchimistes,

Anya



REFLEXION DU 31EME JOUR

Ce que je tire de cette expérience...



POUR ALLER PLUS LOIN

RESSOURCES UTILES

(cliquez sur les titres pour ouvrir les liens)

1

VIDÉO MANIFESTE

Découvrez la vidéo manifeste qui présente ma vision de la résilience, comment tirer de la force de ses épreuves et les transmuter en or.

2

CHAINE YOUTUBE

Chaque semaine, une nouvelle vidéo inspirante pour vous accompagner sur votre parcours de libération, de résilience et de transformation.

3

PROGRAMME "LES ALCHEMISTES"

L'accompagnement alchimique pour à transmuter le plomb de ses épreuves en or de possibilités nouvelles. Une nouvelle session encore plus magique ouvre ses portes : prenez votre ticket et embarquez pour l'aventure !

4

RÉSERVEZ UN APPEL OFFERT

Vous souhaiteriez avancer sur votre parcours ? Je vous propose un appel gratuit pour faire le point sur votre situation et vous aider au mieux.



POUR CONTINUER LE VOYAGE

Pour une transformation en profondeur, je vous guide pas à pas dans un accompagnement alchimique pour transmuter le plomb de vos épreuves en or de possibilités nouvelles.

La nouvelle session du programme "Les Alchimistes" ouvre ses portes : prenez votre ticket et embarquez pour l'aventure !

Je vous attends de l'autre côté, sur la voie des Alchimistes...

Anya Tsai

AnyaTsai.com
anya@anyatsai.com

