

Cahier de cheminement

MH Marie
d'Hautefeuille
PSYCHOLOGUE

Votre cahier de cheminement

Je vous présente votre cahier de cheminement, un cahier pour vous accompagner au quotidien au cours de votre évolution personnelle.

Pour vous aider à :

- Noter vos pensées
- Noter vos réflexions
- Noter les éléments qui vous interpellent dans vos lectures, vos formations
- Noter les pistes que vous envisagez de mettre en oeuvre
- Noter vos prises de conscience
- Noter vos réussites
- Noter vos passages à l'action

Ce cahier est le vôtre, vous êtes donc libre de vous en servir comme bon vous semble, selon vos envies et vos objectifs.

Ce dernier doit être une aide pour vous voir aller et que vous puissiez prendre conscience de votre chemin au cours de votre travail en vous.

Je vous invite à vous en servir au quotidien et à le conserver à porter de main, tout en faisant ce qui vous paraît juste pour vous.

Bien à vous,

Marie d'Hautefeuille

Je vous invite à choisir un moment chaque jour afin de toujours avoir un moment pour vous.

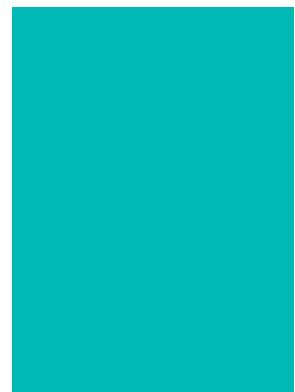
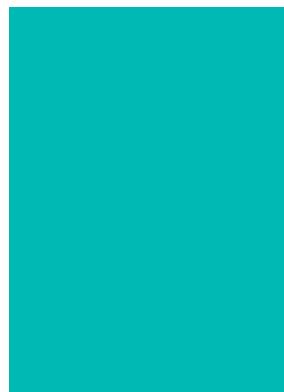
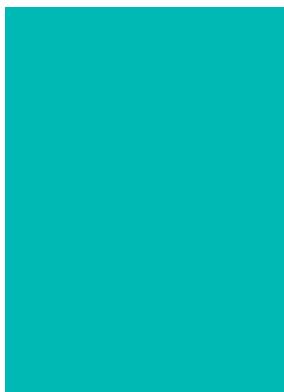


Notez le ci-dessous pour vous en rappeler

LUNDI

MARDI

MERCREDI

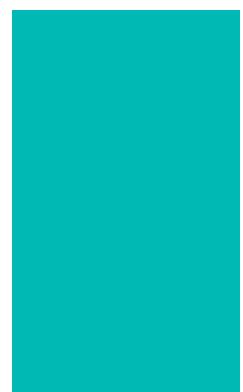
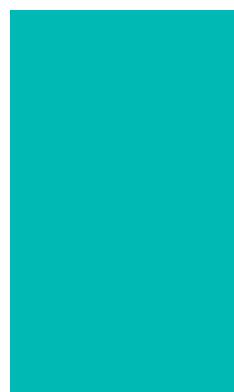
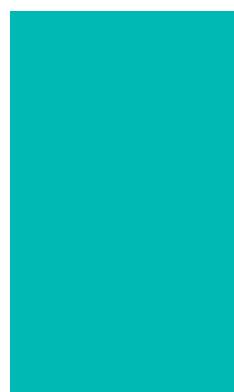
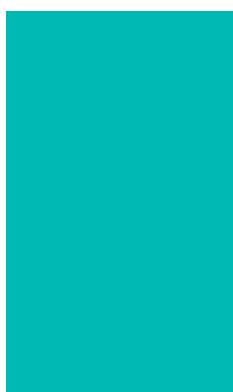


JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE



Préservez votre temps de cheminement



Ayez un espace calme



Trouvez un espace calme et tranquille pour réaliser votre cours



Veillez à prévenir vos proches, si besoin, de votre besoin de ne pas être déranger.



Coupez votre téléphone, les alertes de mails et autres qui pourraient déranger votre cours.



Installez vous confortablement.
Veillez à avoir un siège dans lequel vous êtes bien installé.



Veillez à avoir le temps suffisant pour faire votre réflexion.

Faites le choix d'être présent

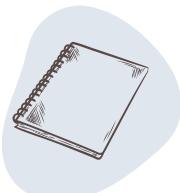
Choisissez d'être présent à vous et investissez-vous dans votre cheminement.

Lors des moments où vous utilisez des ressources (cours, vidéos, rencontres, lectures) n'hésitez pas à prendre une pause si vous avez besoin de prendre des notes dans votre cahier.

Prévoyez un temps pour faire le point de votre situation.



Ayez toujours votre carnet près de vous



- Pendant les séances
- Mais aussi entre ces dernières.
- Vous ne savez jamais quand vous aurez des idées qui vous passeront par la tête.



Prenez soin de votre bien-être émotionnel et mental

En veillant à

- Bien dormir
- Bien manger
- Pratiquer une activité physique



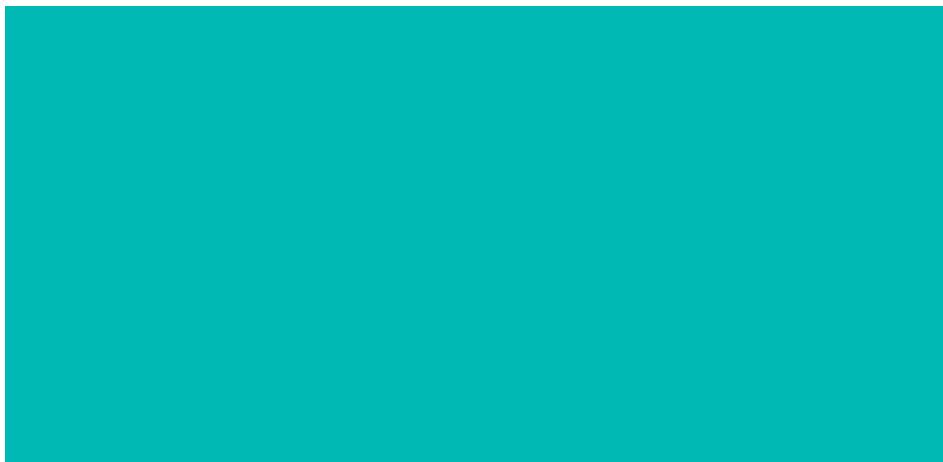
**Votre
cheminement
en cours**

Pratique

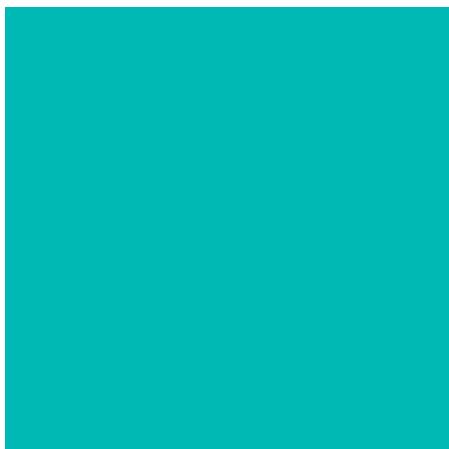
(vidéos, lectures, podcast, consultation, etc.)

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for listing practical activities.

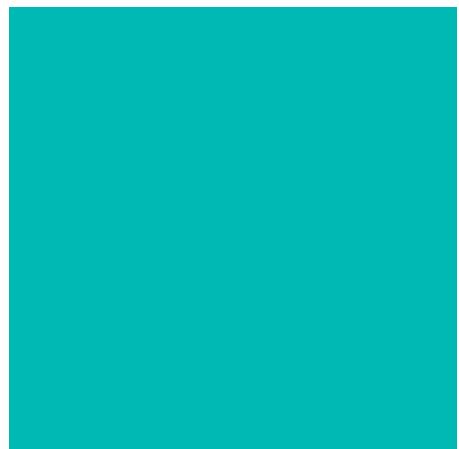
LISTE DE CHOSES À FAIRE

A large, solid teal rectangular box, likely a placeholder for a tasks-to-do list.

OBJECTIFS PRIORITAIRES

A solid teal rectangular box, intended for listing priority objectives.

NOTES ET RAPPELS

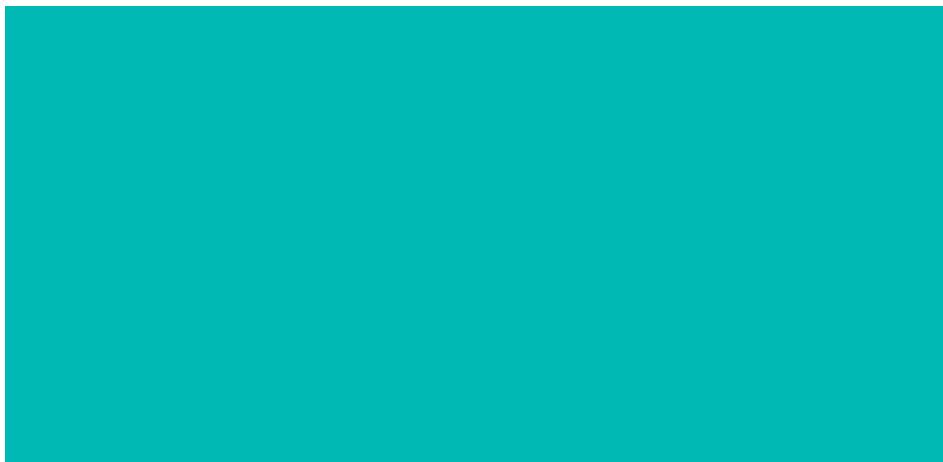
A solid teal rectangular box, intended for taking notes and reminders.

Pratique

(vidéos, lectures, podcast, consultation, etc.)

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for listing practical activities.

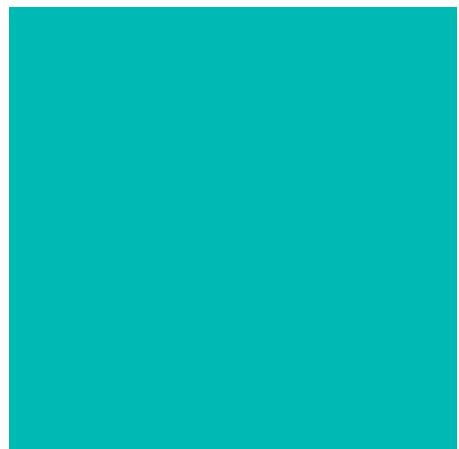
LISTE DE CHOSES À FAIRE

A large, solid teal rectangular box, likely a placeholder for a tasks-to-do list.

OBJECTIFS PRIORITAIRES

A solid teal rectangular box, intended for listing priority objectives.

NOTES ET RAPPELS

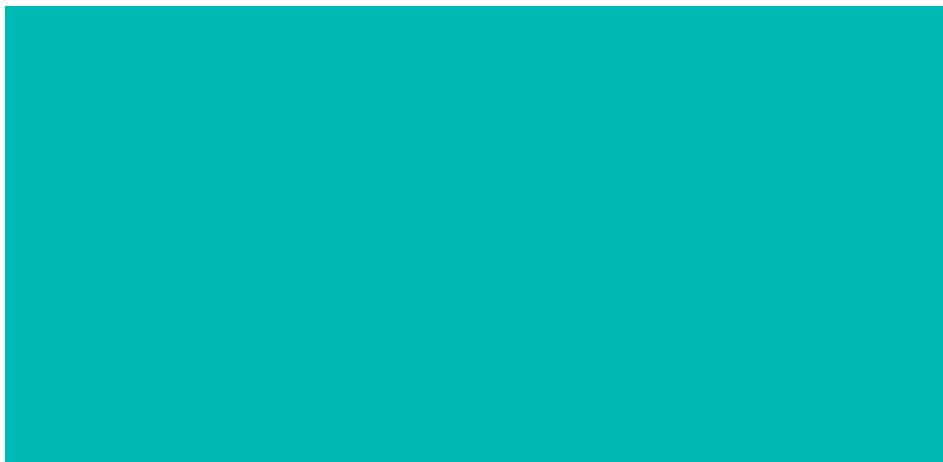
A solid teal rectangular box, intended for taking notes and reminders.

Pratique

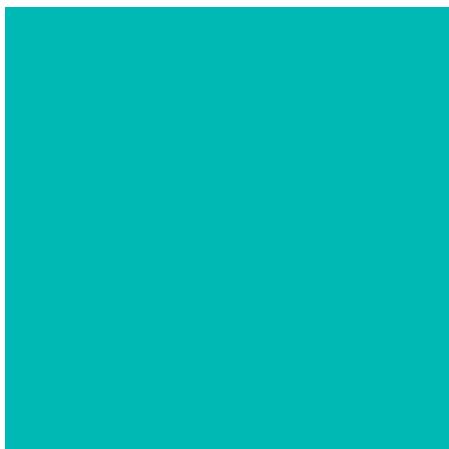
(vidéos, lectures, podcast, consultation, etc.)

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for listing practical activities.

LISTE DE CHOSES À FAIRE

A large, solid teal rectangular box, likely a placeholder for a tasks-to-do list.

OBJECTIFS PRIORITAIRES

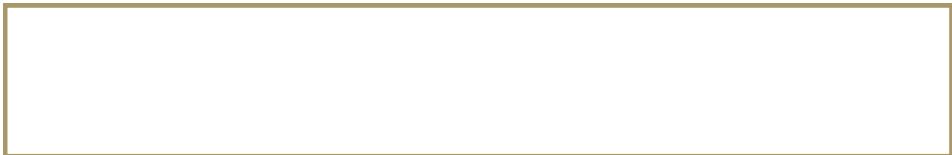
A solid teal rectangular box, intended for listing priority objectives.

NOTES ET RAPPELS

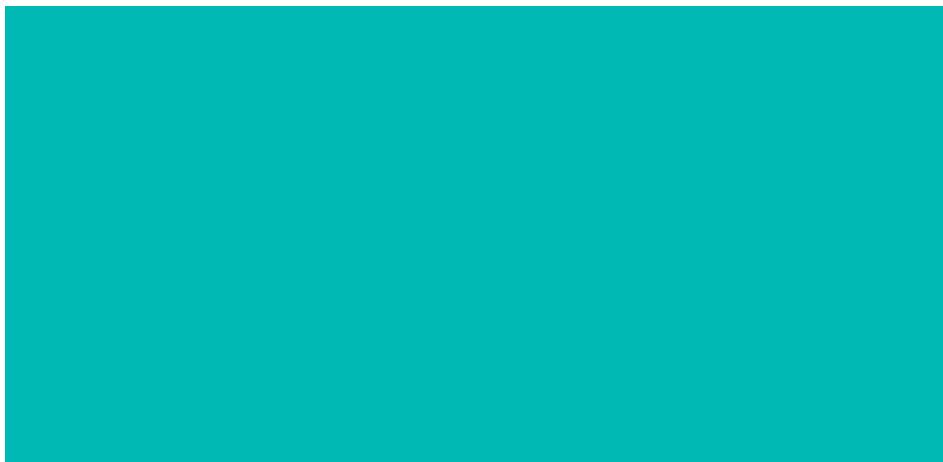
A solid teal rectangular box, intended for taking notes and reminders.

Pratique

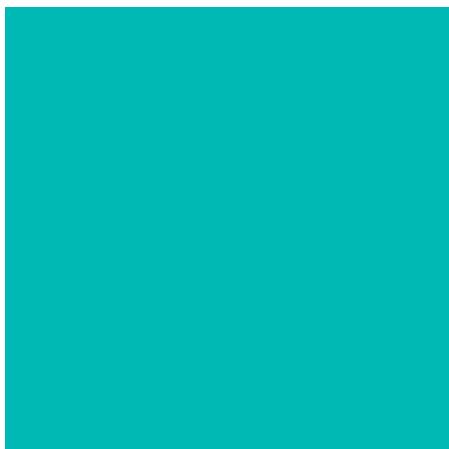
(vidéos, lectures, podcast, consultation, etc.)

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for listing practical activities.

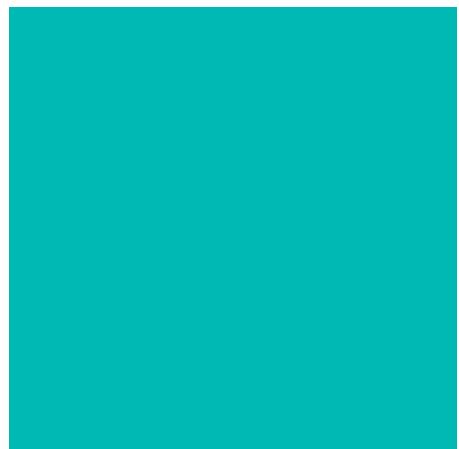
LISTE DE CHOSES À FAIRE

A large, solid teal rectangular box, likely a placeholder for a tasks-to-do list.

OBJECTIFS PRIORITAIRES

A solid teal rectangular box, intended for listing priority objectives.

NOTES ET RAPPELS

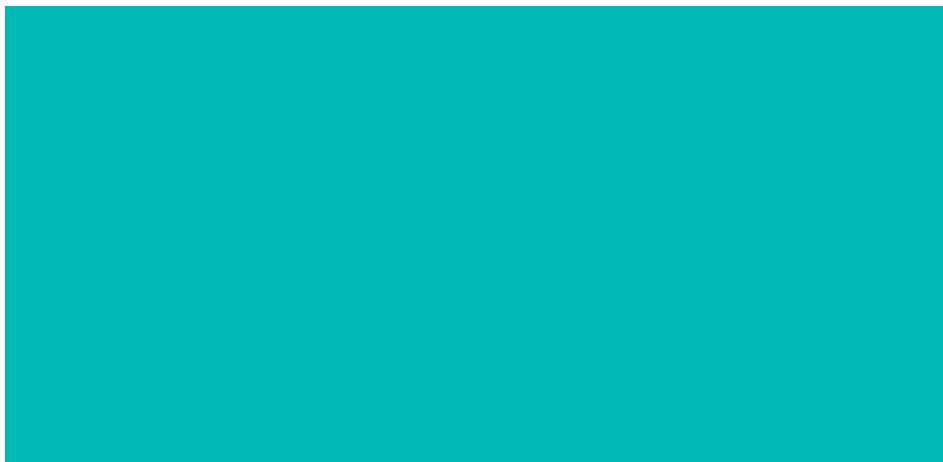
A solid teal rectangular box, intended for taking notes and reminders.

Pratique

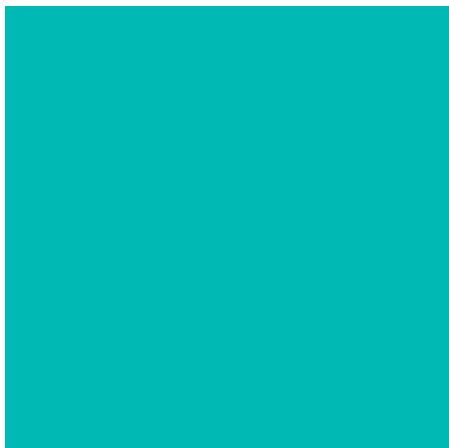
(vidéos, lectures, podcast, consultation, etc.)

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for listing practical activities.

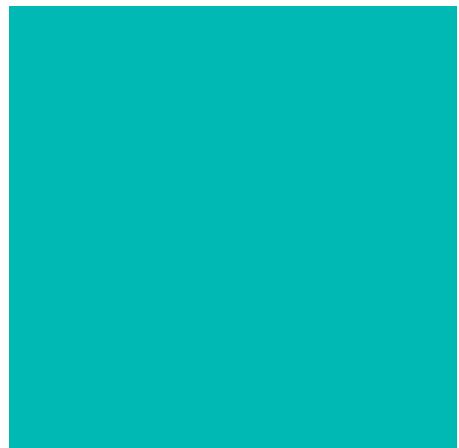
LISTE DE CHOSES À FAIRE

A large, solid teal rectangular box, likely a placeholder for a tasks-to-do list.

OBJECTIFS PRIORITAIRES

A solid teal rectangular box, intended for listing priority objectives.

NOTES ET RAPPELS

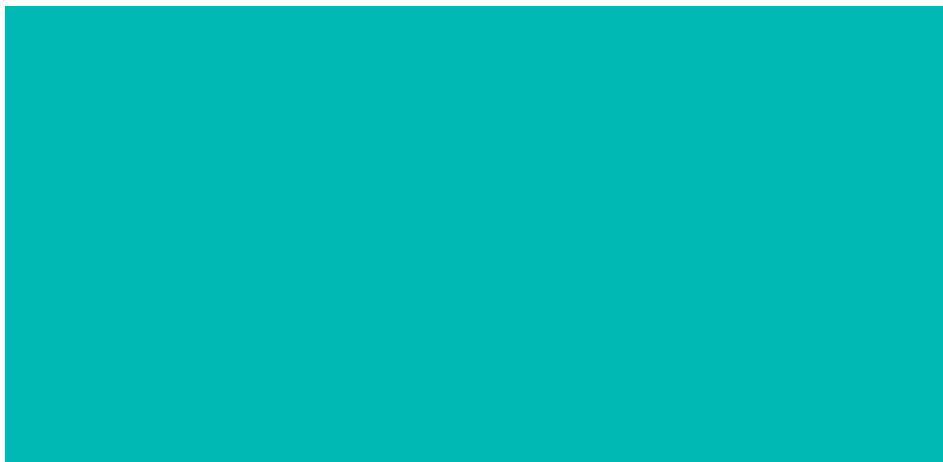
A solid teal rectangular box, intended for taking notes and reminders.

Pratique

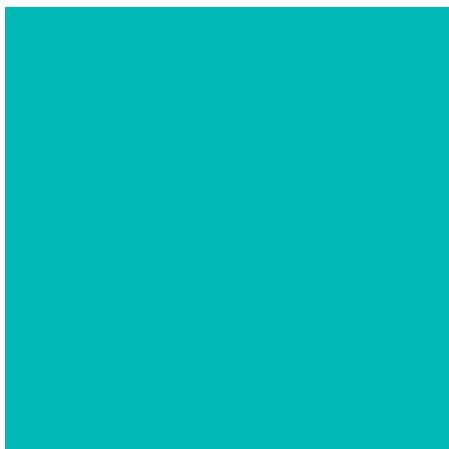
(vidéos, lectures, podcast, consultation, etc.)

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for listing practical activities.

LISTE DE CHOSES À FAIRE

A large, solid teal rectangular box, likely a placeholder for a tasks-to-do list.

OBJECTIFS PRIORITAIRES

A solid teal rectangular box, intended for listing priority objectives.

NOTES ET RAPPELS

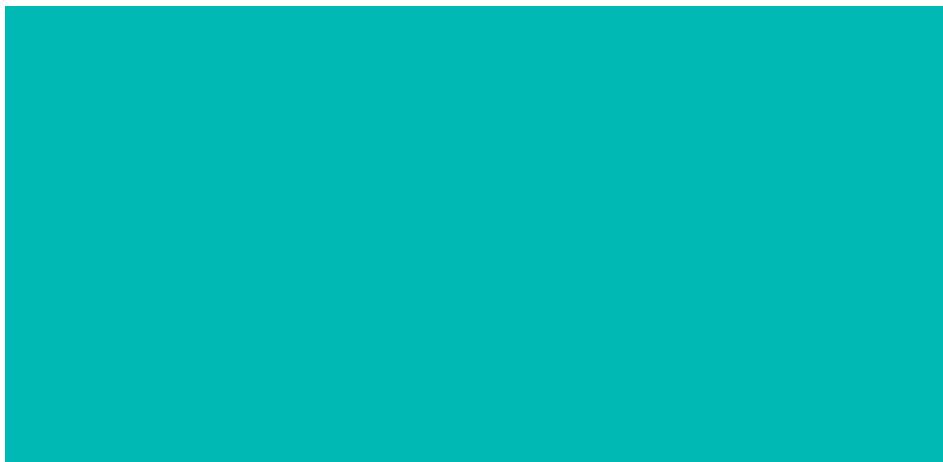
A solid teal rectangular box, intended for taking notes and reminders.

Pratique

(vidéos, lectures, podcast, consultation, etc.)

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for listing practical activities.

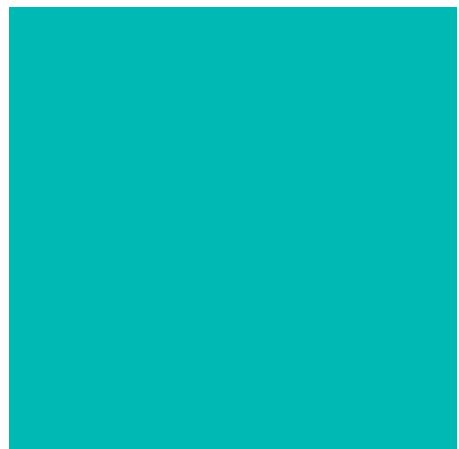
LISTE DE CHOSES À FAIRE

A large, solid teal rectangular box, likely a placeholder for a tasks-to-do list.

OBJECTIFS PRIORITAIRES

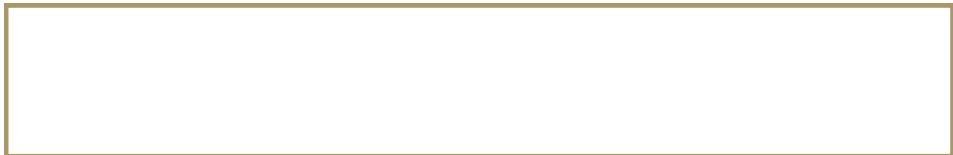
A solid teal rectangular box, intended for listing priority objectives.

NOTES ET RAPPELS

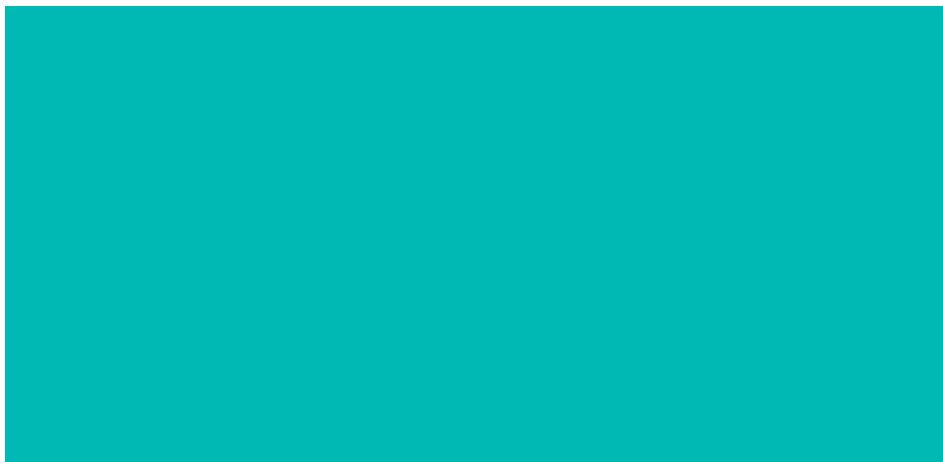
A solid teal rectangular box, intended for taking notes and reminders.

Pratique

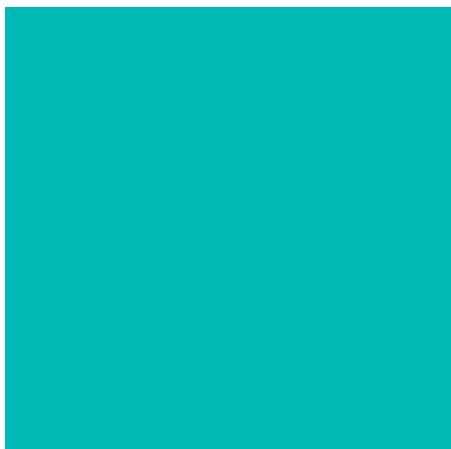
(vidéos, lectures, podcast, consultation, etc.)

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for listing practical activities.

LISTE DE CHOSES À FAIRE

A large, solid teal rectangular box, likely a placeholder for a tasks-to-do list.

OBJECTIFS PRIORITAIRES

A solid teal rectangular box, intended for listing priority objectives.

NOTES ET RAPPELS

A solid teal rectangular box, intended for taking notes and reminders.



**Votre
Evaluation
par quinzaine**

BILAN DE VOS QUINZE JOURS



DATE

ÉVALUATION DE VOTRE QUINZAINE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vos prises de conscience



Vos écueils / Vos difficultés



Vos réussites



Vos fiertés



BILAN DE VOS QUINZE JOURS



DATE

ÉVALUATION DE VOTRE QUINZAINE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vos prises de conscience



Vos écueils / Vos difficultés



Vos réussites



Vos fiertés



BILAN DE VOS QUINZE JOURS



DATE

ÉVALUATION DE VOTRE QUINZAINE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vos prises de conscience



Vos écueils / Vos difficultés



Vos réussites



Vos fiertés



BILAN DE VOS QUINZE JOURS



DATE

ÉVALUATION DE VOTRE QUINZAINE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vos prises de conscience



Vos écueils / Vos difficultés



Vos réussites



Vos fiertés



BILAN DE VOS QUINZE JOURS



DATE

ÉVALUATION DE VOTRE QUINZAINE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vos prises de conscience



Vos écueils / Vos difficultés



Vos réussites



Vos fiertés



BILAN DE VOS QUINZE JOURS



DATE

ÉVALUATION DE VOTRE QUINZAINE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vos prises de conscience



Vos écueils / Vos difficultés



Vos réussites



Vos fiertés



BILAN DE VOS QUINZE JOURS



DATE

ÉVALUATION DE VOTRE QUINZAINE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vos prises de conscience



Vos écueils / Vos difficultés



Vos réussites



Vos fiertés



BILAN DE VOS QUINZE JOURS



DATE

ÉVALUATION DE VOTRE QUINZAINE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vos prises de conscience



Vos écueils / Vos difficultés



Vos réussites

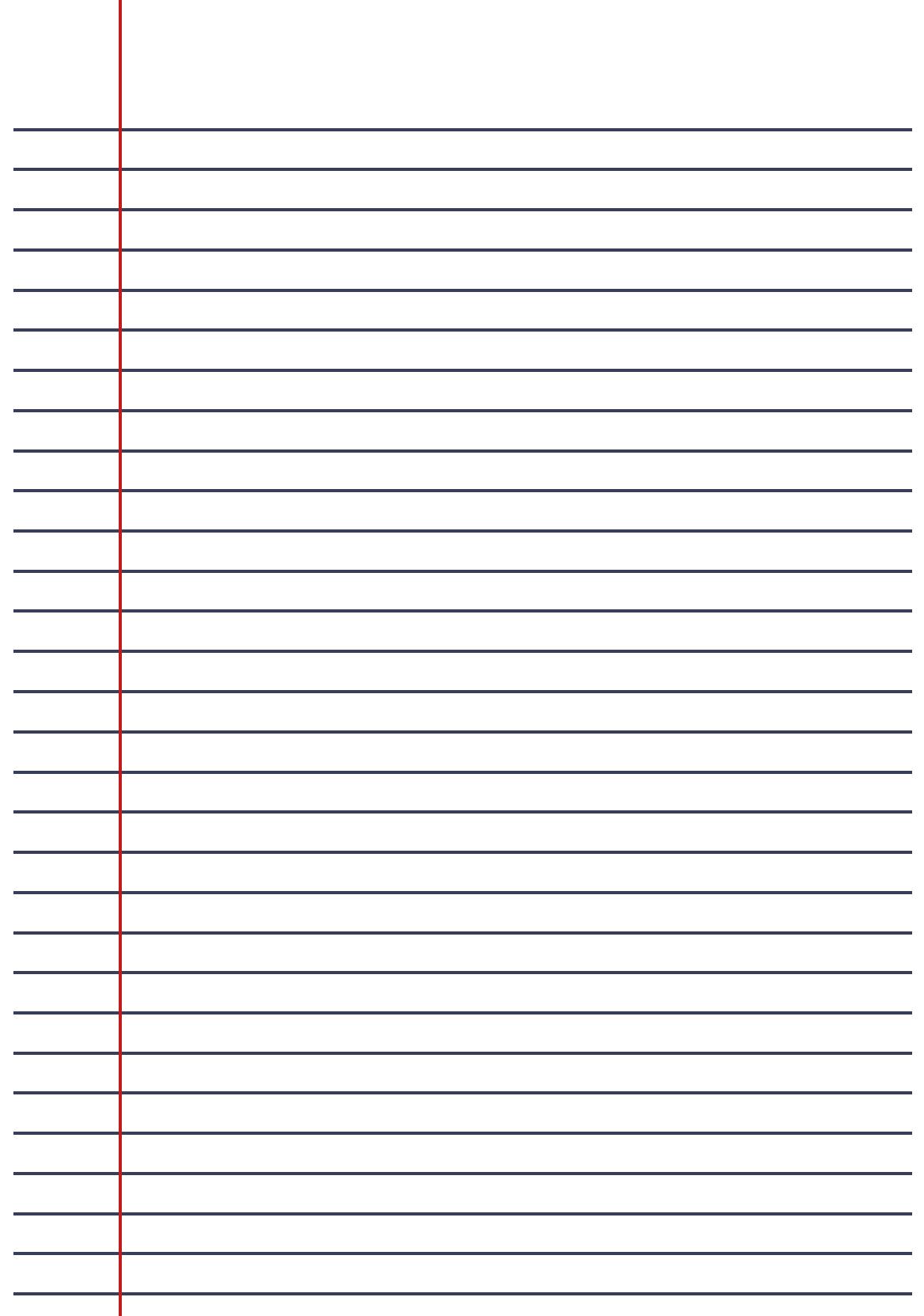


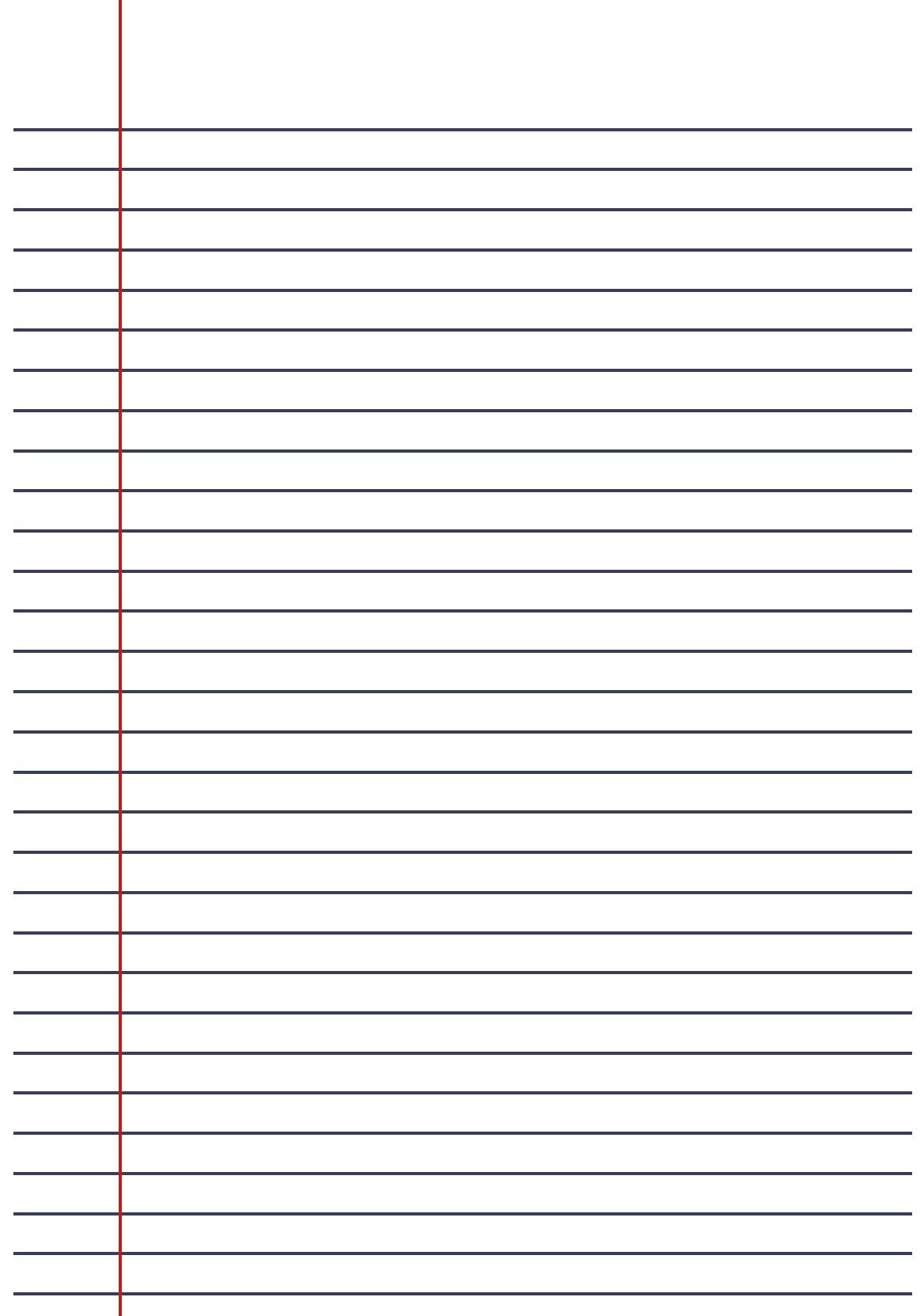
Vos fiertés

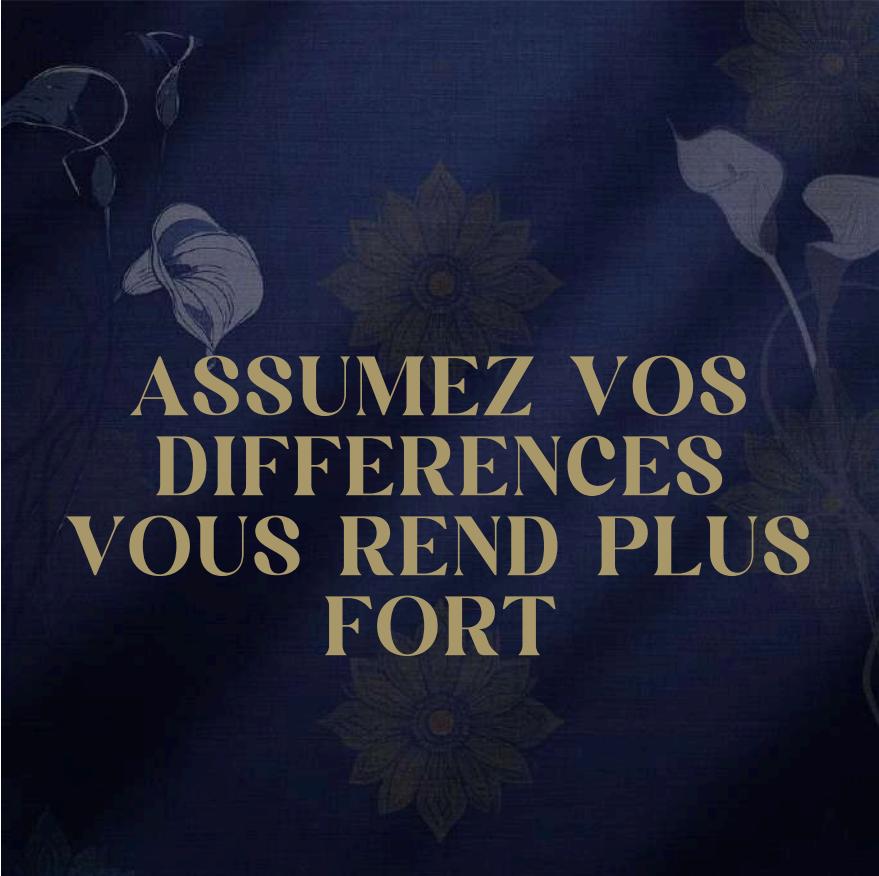




Pensées
vagabondes

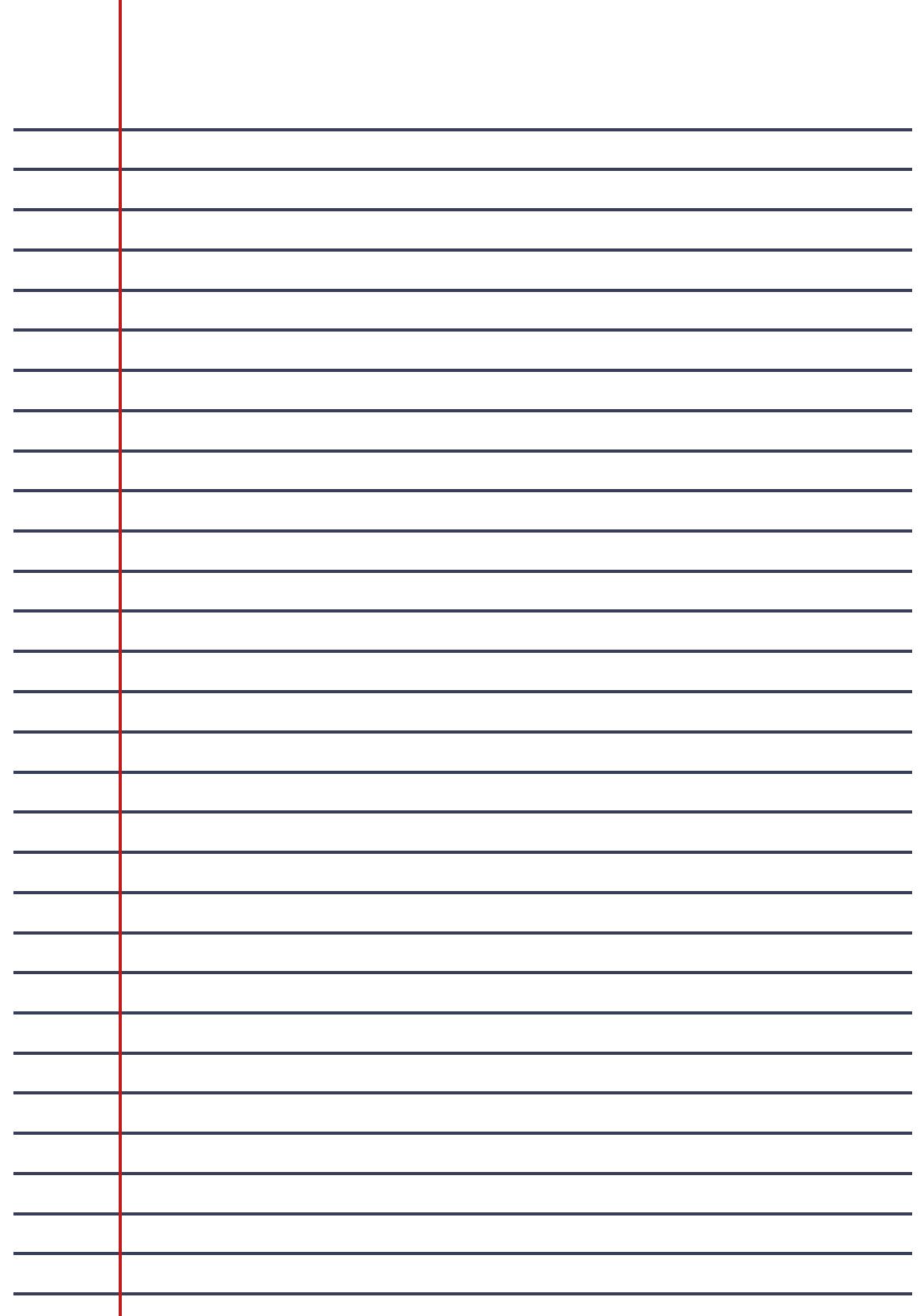


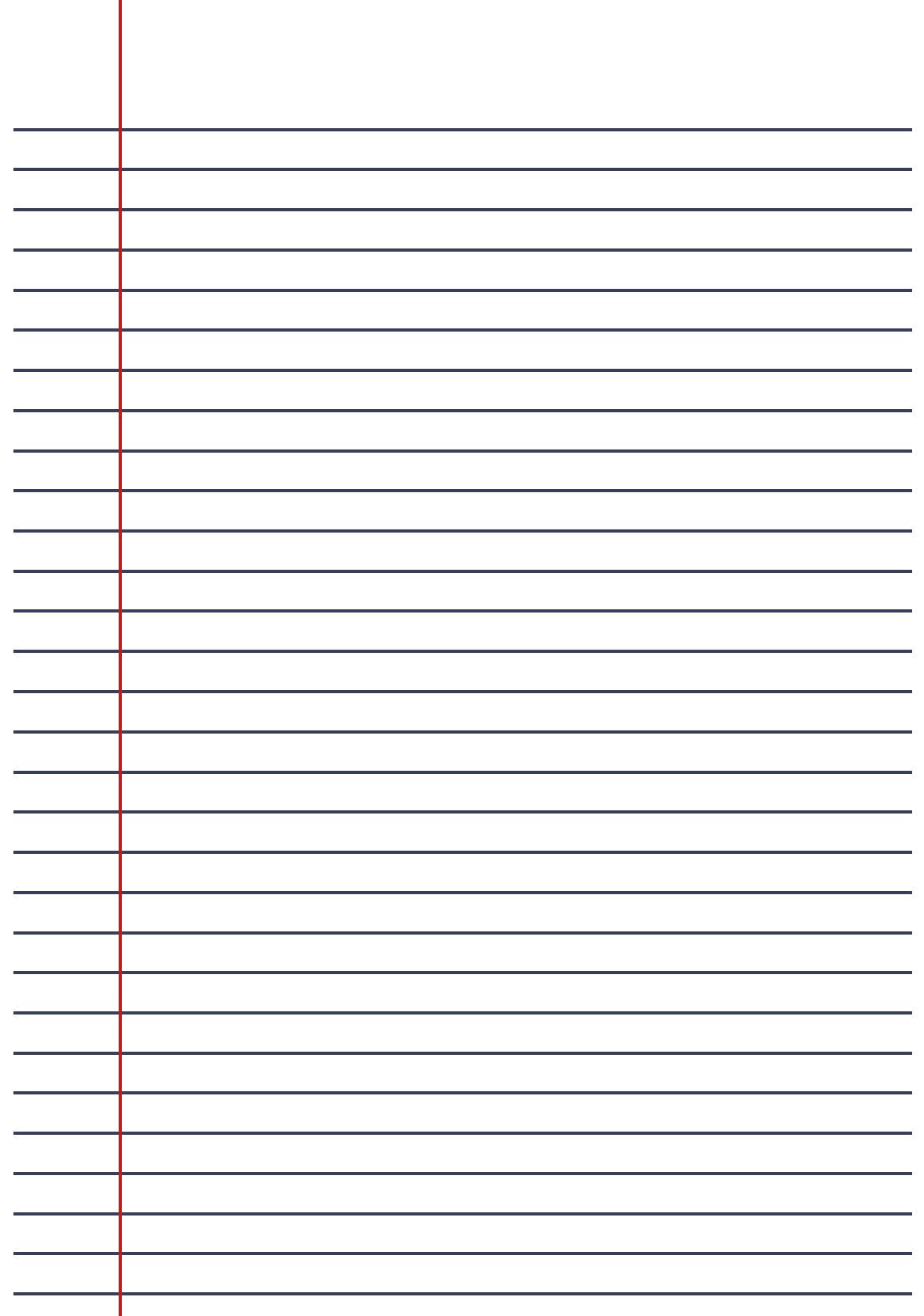




**ASSUMEZ VOS
DIFFÉRENCES
VOUS REND PLUS
FORT**

Un message pour vous faire du bien



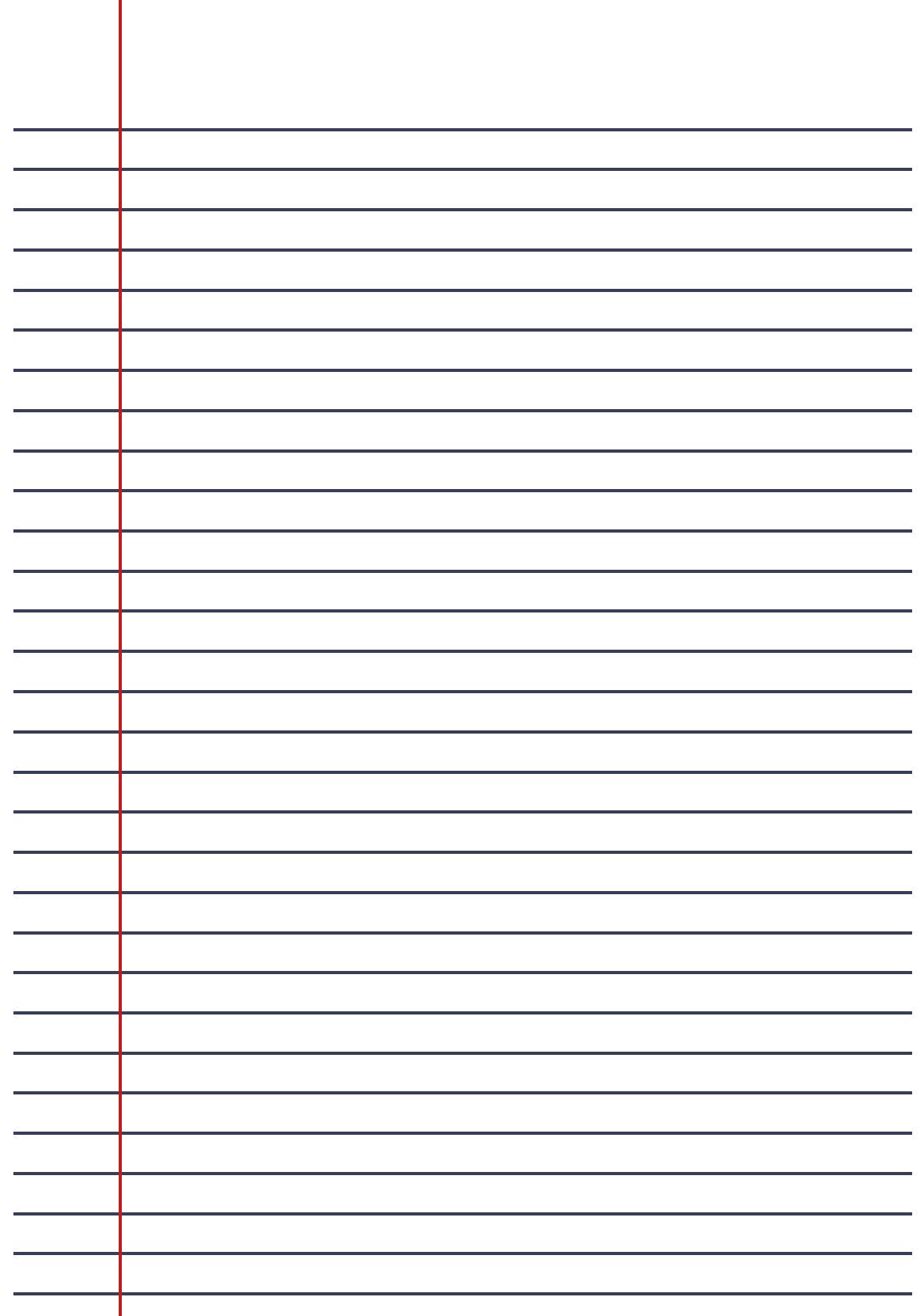




MISSION ACCOMPLIE !

Veillez à vous
féliciter pour
votre
cheminement
personnel

Choisissez un moyen concret de vous féliciter pour
vous faire du bien





**PRATIQUEZ
LA GENTILLESSE**

Un message pour vous faire du bien

BESOIN DE PLUS DE SUIVI ET DE SUPPORT ?

CAP sur Toi

L'accompagnement pour aller en profondeur

SOS Clareté

L'accompagnement pour répondre à 1 problématique

Cook & Psy

L'accompagnement pour relier ton assiette et ta santé mentale

Rejoignez ma Newsletter

