

Powa

Bullet journal
et
développement
personnel

LES 5 PAGES À AVOIR ABSOLUMENT DANS SON
BULLET JOURNAL

Introduction

Le bullet journal est un outil merveilleux, il nous permet organisation et efficacité mais pas seulement ! Très rapidement, le concept initial du bullet journal tel que l'avait imaginé Ryder Carroll a été adapté afin de mêler organisation et développement personnel. Des pages permettant de travailler sur soi ont vu le jour, notamment sur mon blog. En 18 mois c'est plus de 18 pages que j'ai adaptées ou créées de toute pièce pour vous aider à appliquer des concepts de développement personnel dans votre bullet journal. J'ai ensuite eu l'immense chance d'être l'auteure de plusieurs Mon Cahier aux éditions Solar : Mon Cahier Bullet agenda, dans lequel je développe plus de 50 pages à mettre dans son bullet journal pour travailler sur son alimentation, son sommeil, son activité sportive ou encore pour travailler sur sa pensée (positive!). Et le Mon cahier Mes 100 modèles pour bullet agenda (sortie 22 mars 2018) qui propose 100 idées de pages avec 100 illustrations !

Face à cette profusion de pages, j'avais envie de faire un peu le point sur celles qui me semblaient être des indispensables pour démarrer du développement personnel dans son bullet journal ! Mais avant ça, quelques mots sur moi !



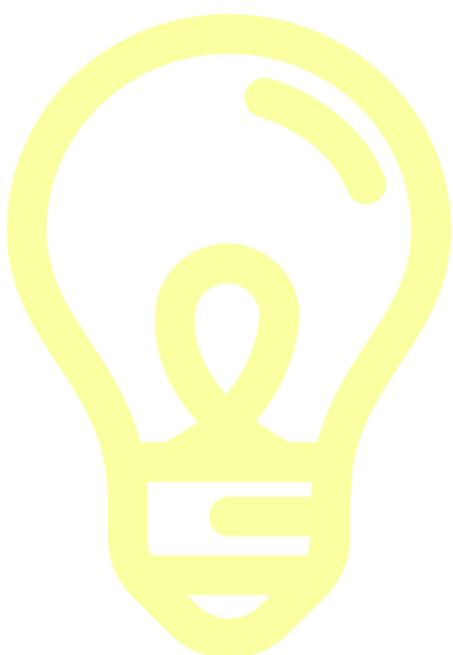
Moi c'est Powa ! Powa pour parler du pouvoir, celui qu'on a d'agir sur nos vies ! C'est mon pseudo de Blogueuse et d'auteure ! En plus de ces deux activités, je suis orthophoniste, formatrice et étudiante en plantes médicinales et médecines douces. Une vie bien remplie qui me satisfait pleinement :)

Sur mon blog, j'aborde le bullet journal mais aussi le développement personnel sous différentes formes (challenges, récits, résumés de livre, leçons de vie personnelle..).

Je suis une accro aux petits plaisirs, épicurienne mais dans sa version raisonnée. Je suis donc l'auteure de 3 livres aux éditions Solar (bientôt 4 mais chuuutt !).

Comment lire ce ebook ?

Je vais vous présenter les 5 pages qui me semblent indispensables à tester lorsque l'on veut mettre du développement personnel dans son bullet journal. Je vous conseille d'en prendre connaissance puis de programmer un moment dans la semaine pour appliquer la page qui vous inspire le plus. Si certaines ne vous parlent pas du tout, ne les appliquez pas au risque d'être frustrée et de ressentir de la culpabilité à l'idée de ne rien en faire.



Un dernier conseil avant de commencer : ne vous mettez aucune pression à l'idée d'appliquer ces 5 pages. Si elles ne vous inspirent pas, c'est peut-être qu'elles ne vous conviennent pas ou que ce n'est pas le moment ! Relax ! Et si d'aventure ces pages vous plaisent, essayez d'en appliquer les principes au mieux, sans pression :)



La

Happiness

Box

Qu'est-ce que c'est ?

C'est une page qui a pour vocation à rassembler tous les petits bonheurs que vous vivez régulièrement ou non dans votre vie. Les choses que vous adorez manger, les paysages que vous vous plaisez à contempler, les scènes de vie qui vous font craquer, les musiques que vous aimez écouter....C'est NO LIMIT !

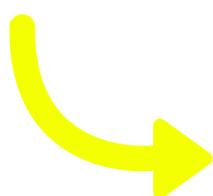
Son objectif

Vous aider à mettre en exergue les choses positives de votre vie qu'elles soient petites ou grandes, récurrentes ou occasionnelles. En toile de fond, c'est la pensée positive que l'on cherche à développer de cette manière. Apprendre à voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide !

Sa mise en page

Plusieurs versions sont possibles (des milliers même), en voici deux :

- 1** La version minimaliste : vous listez simplement les items les uns après les autres.
- 2** La version légèrement élaborée : une jolie boîte au centre avec le titre au milieu et les items tout autour (pour une illustration, voir mon article à ce propos)



La

routine

matinale



Qu'est-ce que c'est ?

C'est une page sur laquelle vous allez inscrire les différentes étapes de votre routine matinale. Les bienfaits de la routine matinale sont aujourd'hui communément admis cependant sa mise en place n'est pas toujours aisée.



Son objectif

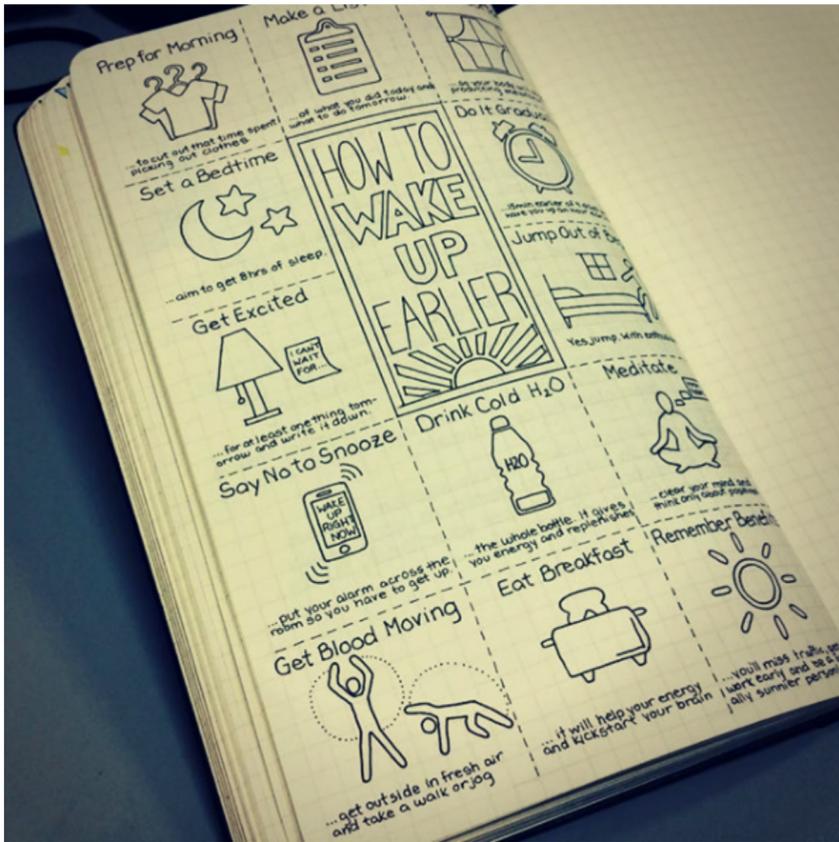
Vous aider à réaliser cette routine matinale. Ecrire sa routine, c'est l'ancrer dans une certaine réalité, c'est se proposer un engagement vis-à-vis de soi-même. Cela vous permettra de vous y reporter lors de la mise en place de la routine ou de vous re-pencher dessus en cas de pause temporaire. C'est votre leitmotive !

Sa mise en page

L'idéal est de réaliser une ligne temporelle verticale sur le côté (gauche ou droit) de votre page. Démarrez cette ligne à l'heure à laquelle vous souhaitez vous lever. À noter que normalement, si vous souhaitez réaliser une routine matinale, vous devriez vous lever plus tôt que ce que vous faisiez habituellement. Puis inscrivez heure après heure (voire quart d'heure après quart d'heure) les différentes étapes de votre routine.

Une version plus imagée est également possible !

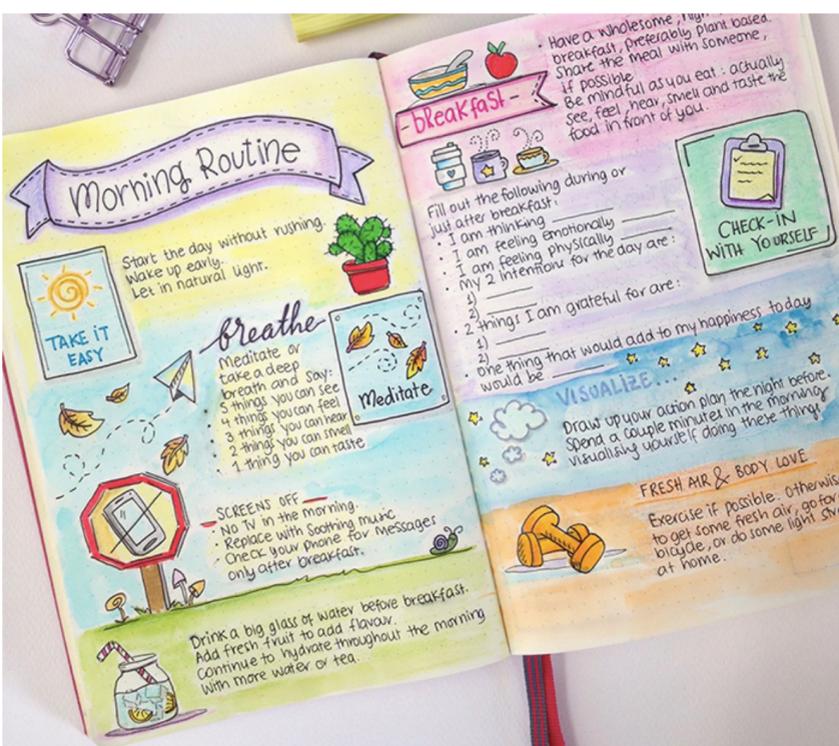
Place à l'inspiration



Lien



Lien



Lien



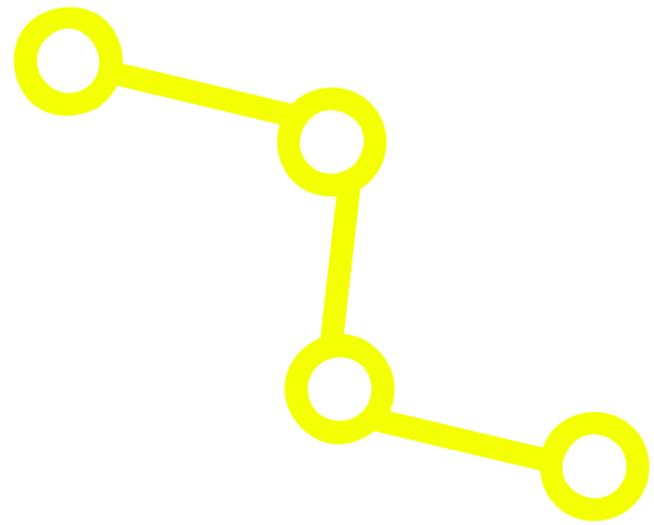
Lien



La

bucket

List



celle-là je l'adore !

Qu'est-ce que c'est ?

Page au combien géniale, la bucket list correspond à la liste de vos rêves, de vos envies, de vos projets.... tout ce que vous souhaitez réaliser dans votre vie. C'est une page qui n'est pas nécessairement facile à réaliser et pourtant elle me semble être un véritable travail de développement personnel !



*200 idées pour
bucket list ici !*



*une aide pour
la réaliser*

Son objectif

Vous inciter à vous projeter dans l'avenir (ce qui est parfois difficile pour certains). Sans projeter vos rêves dans un futur, ils ne restent qu'à l'étape d'idéation et vous aurez beaucoup plus de mal à vous projeter dans leur éventuelle réalisation.

Sa mise en page

J'aime beaucoup le listing simple avec un élément de déco sur le côté ! Je ne vous en dis pas plus, les inspirations parleront d'elles-mêmes !

Place à l'inspiration



Lien (Powablog)



Lien



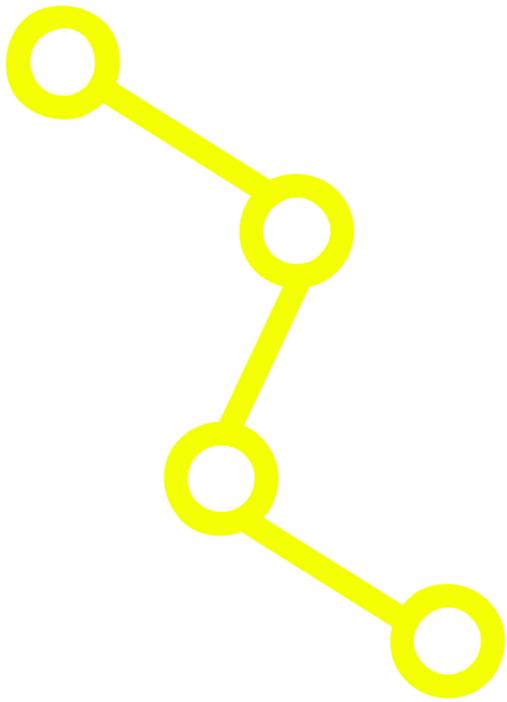
Lien



Lien



trop fun !



La

page

souvenirs

Qu'est-ce que c'est ?

Comme son nom l'indique, cette page recense vos plus beaux souvenirs. Elle se fait généralement tous les mois. Il y a deux façon de la réaliser :

- 1 en une seule fois, à la fin du mois.
- 2 en plusieurs fois, au fur et à mesure que le mois s'écoule.

Son objectif

Vous inciter à faire ressortir le positif dans toutes les situations. Il vous semble que vous avez passé un mois difficile ? Essayer de trouver au moins 5 bons souvenirs que vous pourriez écrire ou dessiner dans votre carnet. Cela vous aidera à voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide.

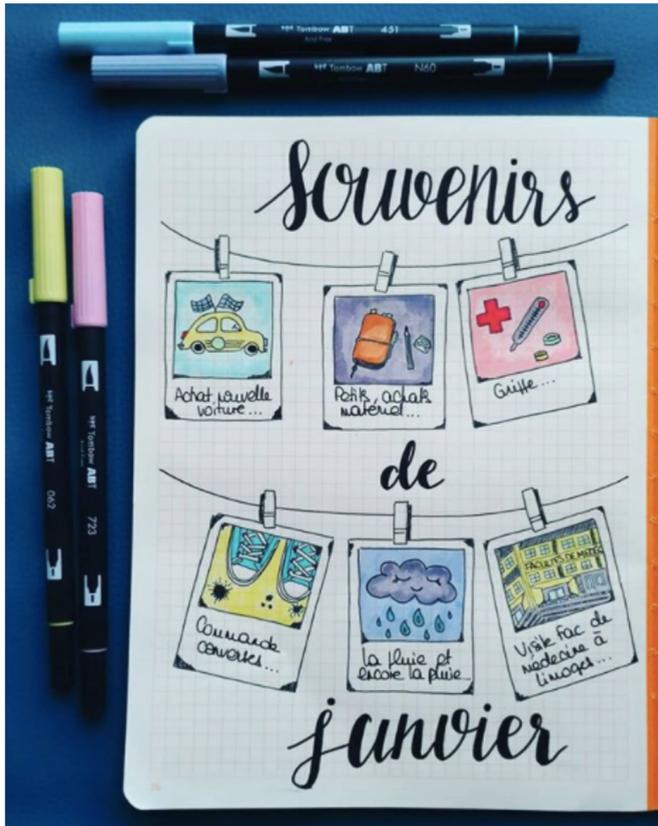


*besoin d'un
coup de main
?*

Sa mise en page

J'imagine cette page comme un moment de recueillement face au mois qui vient de se réaliser. C'est pourquoi je conseille généralement de faire un petit dessin par souvenir, pour prendre le temps de revivre l'événement positif et de pouvoir faire preuve de gratitude en toute conscience.

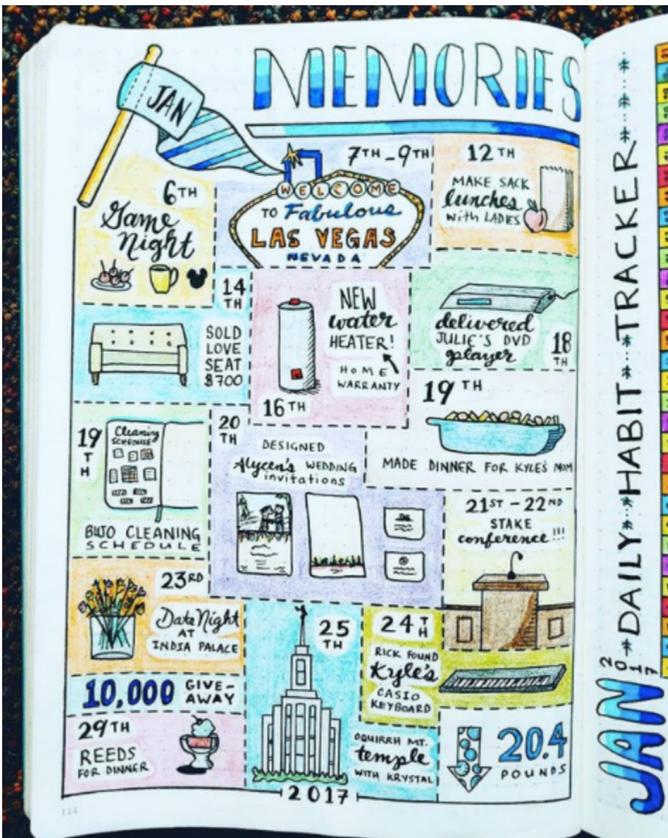
Place à l'inspiration



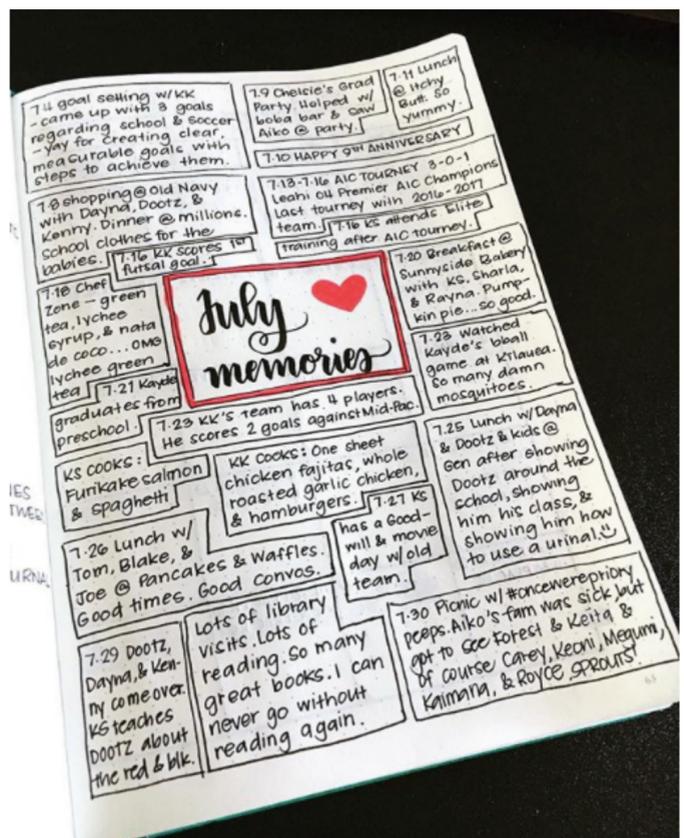
Lien



Lien



Lien



Lien

La

page

gratitudes



Qu'est-ce que c'est ?

Une gratitude est un sentiment de reconnaissance que l'on peut ressentir pour toutes les choses de la vie, petites ou grandes. Savoir exprimer de la gratitude n'est pas donné à tout le monde. Cela dépendra de votre éducation, des habitudes de votre famille, de votre vécu et du travail de développement personnel que vous avez engagé ou non. Une page de gratitude est simplement une page dans laquelle nous nous efforçons d'inscrire les grâces de la journée, de la semaine ou du mois en fonction de ses envies et de ses besoins.

Sous quelle forme ?

Si vous pratiquez déjà naturellement la gratitude mais que vous souhaitez renforcer ce sentiment, la page de gratitude mensuelle sera parfaite. Créez une page spéciale dans votre bullet journal et inscrivez une, deux ou trois grâces tous les soirs.

Si vous n'avez jamais pratiqué la gratitude et que vous êtes plutôt d'une nature ronchon, le challenge gratitude sera plus adéquat. Il consiste à exprimer de la gratitude pour 30 thèmes. Un thème par jour.



*les détails du
challenge sont
par ici !*

Sa mise en page

S'il s'agit de la page mensuelle, un listing simple est souvent le plus adéquat. Si vous optez pour le challenge, prévoyez 30 ou 31 espaces (bulles, nuages, coeur, rectangles) dans lesquels inscrire vos réponses. Ce challenge fait généralement sur une double page.

Place à l'inspiration



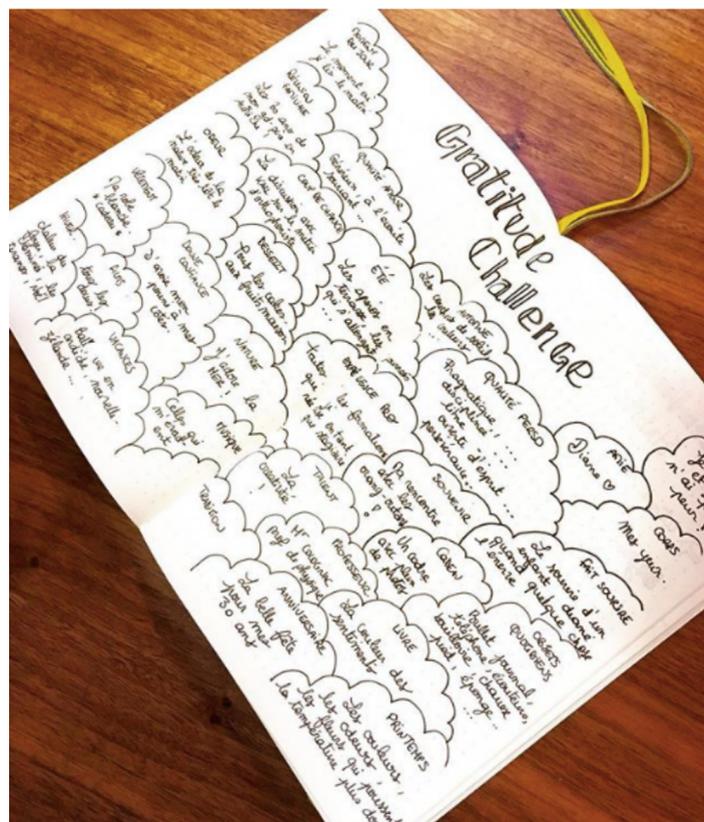
Lien



Lien



Lien

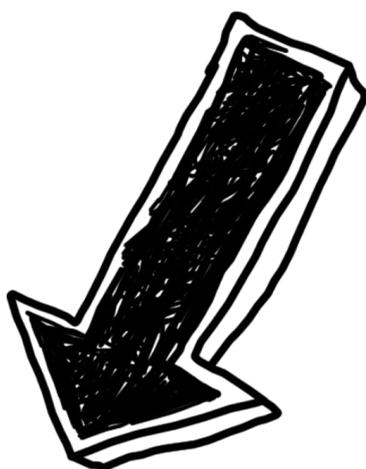


Lien

Nous voilà au terme de ce ebook ! J'espère qu'il vous aura donné envie de vous lancer dans des pages à visée de développement personnel !

Fin

Avant de partir, j'ai une surprise à vous annoncer ! Par ici ...

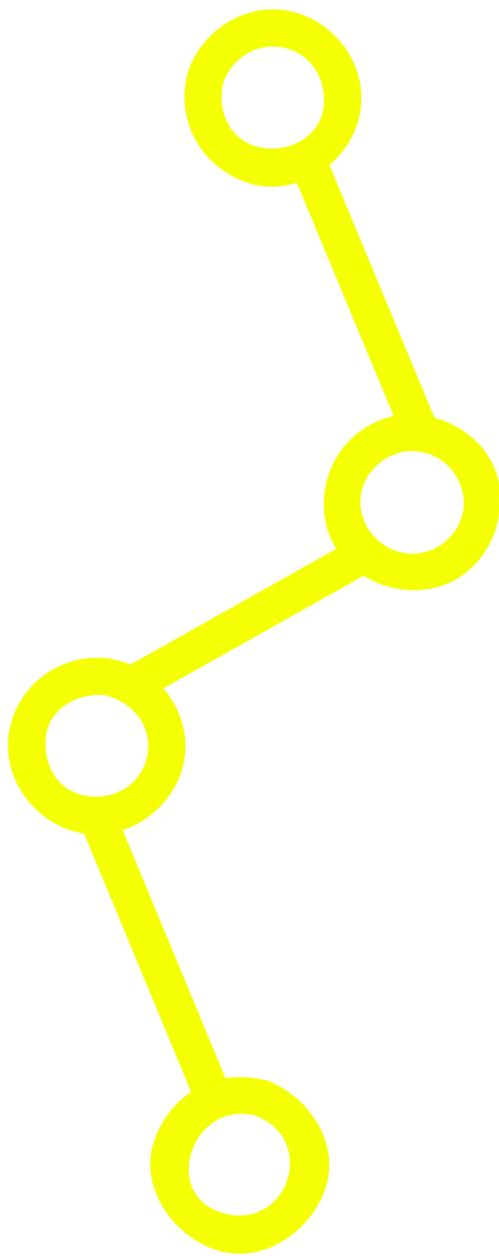


FIN AVRIL - DÉBUT MAI, JE SORS UN PROGRAMME DE
4 SEMAINES D'ACCOMPAGNEMENT POUR APPRENDRE À
UTILISER LE DÉVELOPPEMENT DANS SON BULLET
JOURNAL ! SES OBJECTIFS SERONT LES SUIVANTS :
APPRENDRE À MIEUX GÉRER SON TEMPS, APPRENDRE À
FAIRE LE POINT SUR SA VIE, APPRENDRE À PRENDRE
DE LA HAUTEUR AVEC SES PENSÉES, APPRENDRE À SE
PROJETER DANS LE FUTUR ET RÉALISER SES RÊVES !
SUIVEZ MON ACTUALITÉ POUR EN CONNAÎTRE LES
DÉTAILS ;-)



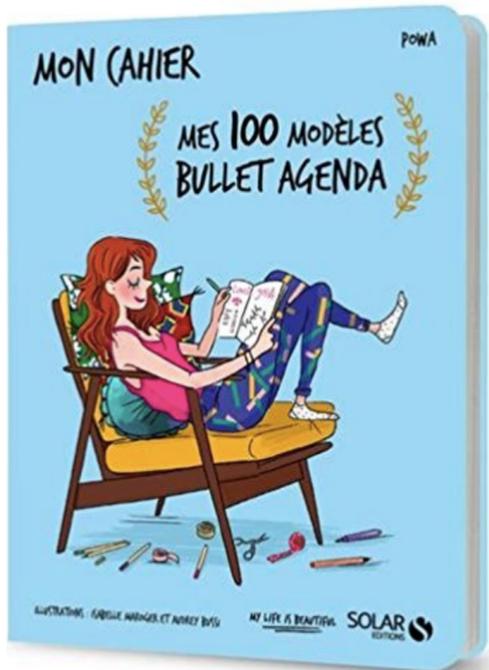
Et si on restait en contact ?

Recevez les dernières actualités du blog (articles,
lectures de développement personnel, sorti des futurs
programmes de développement personnel)



cliquez ici !

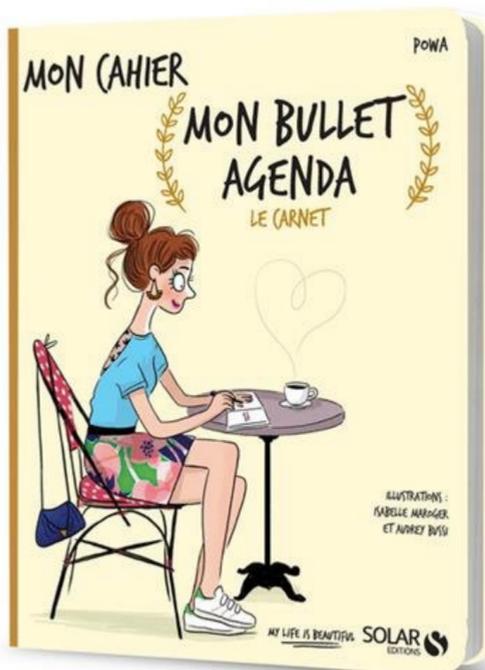
Si vous recherchez de l'inspiration :



100 modèles de pages à mettre dans son bullet journal (100 pages explicatives et 100 illustrations !)



Un guide pour réaliser son bullet journal en version développement personnel



Le carnet presque vierge pour démarrer son bullet (inspirez-vous avec une quinzaine de modèles de pages)



avec

toute

ma

bienveillance,

Powa