



Journal de bord de Méditation



Date : _____



MATIN



1. Gratitude
(3 choses pour lesquelles je suis
reconnaissant-e envers Dieu)



2. Comment je me sens émotionnellement,
mentalement et physiquement



3. Mes défis aujourd'hui

Ma priorité numéro un :

Deux autres tâches importantes :



4. a) Verset ou Rhema du jour

c) Ma prière et Déclaration de foi

b) Ce que Dieu me révèle

d. Application pratique



SOIR



5. Aperçu rapide de ma journée (bilan)

Rendez-vous / événements

Temps pour moi (repos, exercice, lecture, etc.)

Rappel(s) important(s)



6. Pensées libres / écriture
spontanée (optionnel)
