



**40 IDÉES DE  
QUESTION POUR SE  
LANCER DANS LA  
JOURNALISATION**

- Êtes-vous heureuse ? Si non, de quoi pensez-vous avoir besoin pour être vraiment heureuse ?
- À quoi ressemble une journée parfaite pour vous ?
- Quand êtes-vous la plus inspirée et motivée ?
- Si vous pouviez changer une chose de votre vie, que changeriez-vous ?
- S'il ne vous restait que 6 mois à vivre, changeriez-vous votre façon de vivre ? Que changeriez-vous et que feriez-vous ?
- Qu'est-ce qui vous empêche de vivre comme vous le feriez si vous mouriez demain ?
- Quelles sont les 5 choses qui peuvent vous faire sourire ?
- Si vous héritez d'un million de dollars, comment dépenseriez-vous cet argent ? Et comment vivriez-vous votre vie ?
- Comment pouvez-vous rendre votre vie plus intentionnelle ?
- Quelle habitude positive voulez-vous développer ?
- Qui sont les cinq personnes avec lesquelles vous passez le plus de temps ?

- Quel est votre objectif sur 5 ans ?
- Que pourrais-je faire pour atteindre mon objectif de 5 ans dans 6 mois, si un pistolet était contre ma tampe ?
- Quel conseil vous donneriez-vous ?
- 5 choses que vous aimeriez faire plus souvent
- Comment vous sentez-vous en ce moment ?
- Pour quoi êtes vous reconnaissante aujourd'hui ?
- Où étiez-vous il y a 5 ans ?
- Sur quoi dépensez-vous inutilement de l'argent ? Comment pouvez-vous arrêter cela ?
- Qu'est-ce que vous aimez chez vous ?
- Quand avez-vous accompli un acte de gentillesse inintéressé ?
- De quoi êtes-vous la plus fière dans la vie ?
- Dans votre vie, qu'est-ce qui compte le plus pour vous ?
- Préférez-vous passer du temps seul ou avec d'autres personnes ?
- Est-ce que la personne que vous étiez à 15 ans serait fière de ce que vous êtes aujourd'hui ?
- Quand vous en avez eu l'occasion, avez-vous choisi le courage plutôt que le confort ?

- Quelles sont vos plus grandes forces ?
- Comment est votre relation avec l'argent ?
- Pourquoi est-ce que vous voulez être riche ?  
Quels sont les traits ou les choses spécifiques que vous pourrez obtenir ? Y a-t-il un moyen de les avoir maintenant ?
- Que croyez-vous possible dans la vie ?
- Qui est votre plus grand modèle ?
- Que voulez-vous que les gens disent de vous lors de vos funérailles ?
- Comment vous sentez-vous et réagissez-vous lorsque vous échouez ?
- Si vous pouviez revivre un moment, lequel serait-il ?
- Qu'est-ce qui se passe dans votre vie actuellement ?
- Comment vous sentez-vous ?
- Si vous transformiez votre vie en film, quelle scène voudriez-vous ajouter et quelle scène voudriez-vous supprimer ?
- Comment voulez-vous que l'on se souvienne de vous ?
- Quelle est votre plus grande conviction auto-limitante ?
- Selon vous, quel est le sens de votre vie ?



## À TOI DE JOUER

Si vous avez besoin de conseils sur le journaling ou le développement personnel en général, rendez-vous sur mon site internet et n'hésitez pas à utiliser la bar de recherches. Je propose également des guides et formations.

Enfin, si vous avez une question ou que vous souhaitez me parler vous pouvez me contacter à cette adresse : [hello@mytrendylifestyle.fr](mailto:hello@mytrendylifestyle.fr)

