

Détoxifier  
le mental

# JOURNAL

COMPLÉMENT AU LIVRE DÉTOXIFIER LE MENTAL  
PAR RAJINDER SINGH



# Détoxifier le mental

## JOURNAL

### Comment utiliser ce journal d'accompagnement

Les chapitres du livre "Détoxifier le mental", de Rajinder Singh, contiennent des exercices interactifs et révélateurs. Chaque page du journal correspond à un chapitre. N'hésitez pas à utiliser ce journal pour écrire vos réactions aux exercices ainsi que vos objectifs, vos réflexions et les résultats positifs que vous obtenez à la suite de chaque chapitre. Puisse le livre Détoxifier le mental, de Rajinder Singh, et ce journal d'accompagnement vous aider dans votre cheminement vers une vie joyeuse, paisible et sans stress.



## Buts pour ce chapitre



## Buts pour ce chapitre

## Buts pour ce chapitre



## Buts pour ce chapitre



## Buts pour ce chapitre



## Buts pour ce chapitre



## Buts pour ce chapitre



## Buts pour ce chapitre



## Buts pour ce chapitre



## Buts pour ce chapitre



## Buts pour ce chapitre



## Buts pour ce chapitre



## Buts pour ce chapitre



## Buts pour ce chapitre



## Buts pour ce chapitre

## Buts pour ce chapitre

Chapitre 17 :

La méditation, une solution pour contrer le stress, la peur, l'anxiété, la panique et les inquiétudes

## Buts pour ce chapitre



## Buts pour ce chapitre

