

LE MEILLEUR LIVRE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

C'EST CELUI QUE VOUS ÉCRIVEZ

ÉCRIVEZ JOUR APRÈS JOUR AVEC VEX KING,
**L'AUTEUR QUI A DÉJÀ SÉDUIT
PLUS D'UN MILLION DE LECTEURS
À TRAVERS LE MONDE.**

LE DUC 

ÊTES-VOUS PRÊT À RÉÉCRIRE VOTRE HISTOIRE ?

Préparez-vous à partir à la découverte de vous-même dans ce journal quotidien inédit. Véritable compagnon de votre transformation, *Le meilleur livre de développement personnel* vous permet d'écrire votre propre livre de développement personnel.

Rempli d'exercices, d'activités quotidiennes et d'affirmations, ce journal pas comme les autres vous aidera à réfléchir sur vous-même, à comprendre vos émotions et à les réguler à travers la création de nouvelles habitudes. Il vous permettra ainsi d'adopter un état d'esprit positif, en développant la gratitude et l'amour dans votre vie. Au fil des pages, écrire dans ce journal vous conduira vers une relation plus saine avec vous-même et les autres.

Vex King est un coach célèbre à travers le monde et l'auteur à succès de *Good Vibes, Good Life*, qui a été publié dans près de 40 pays.

Kaushal, célèbre sur les réseaux sociaux, a fondé avec Vex King *The Rising Circle*, une communauté pour accompagner chacun dans son voyage intérieur.

editionaleduc.com
LEDUC 



22,95 euros
Prix TTC France
ISBN 979-10-285-3036-5



LE MEILLEUR
LIVRE DE
DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

C'EST CELUI QUE VOUS ÉCRIVEZ

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC :

Good vibes good life, 2020.

Objectif Guérison intérieure, 2022.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.
Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Titre original en anglais : *The Greatest Self-Help Book*
L'édition originale de cet ouvrage a été publiée au Royaume-Uni en 2022 par Bluebird, une marque de Pan Macmillan.

Copyright © Vex King et Kaushal 2022

Tous droits réservés.

Pour la présente édition :

Traduction : Guillaume Marlière

Édition : Béatrice Le Rouzic

Maquette : Laurie Baum

Correction : Hélène Meurice

Couverture : Laurie Baum, d'après la couverture originale

© 2024 Éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3036-5

LE MEILLEUR
LIVRE DE
DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

C'EST CELUI QUE VOUS ÉCRIVEZ

Vex King et Kaushal
The Rising Circle

Traduit de l'anglais par Guillaume Marlière

LEDUC 

Cet ouvrage est composé de matériaux issus de forêts bien gérées certifiées FSC®, de matériaux recyclés et de matériaux issus d'autres sources contrôlées.

Le Forest Stewardship Council® est une organisation internationale non gouvernementale qui encourage une gestion écologiquement adaptée, socialement bénéfique et économiquement viable des forêts de la planète. Pour en savoir plus, consultez le site www.fsc.org



Achevé d'imprimer en décembre 2023
par FINIDR

Dépôt légal : janvier 2024

Imprimé en République Tchèque

Ce journal vous est dédié.

Il est temps maintenant de vous lancer dans votre exploration la plus intime, de réécrire votre histoire et de devenir une meilleure version de vous-même.

Vous en êtes capable.

*Tenir notre journal est le chemin qui nous permettra
d'améliorer nos compétences émotionnelles.*

*Il n'existe pas de meilleur livre de développement
personnel que celui que vous écrirez... sur vous.*

VEX KING

Je m'appelle

et voici mon histoire.

UN MESSAGE RIEN QUE POUR VOUS

Nous sommes fiers que vous commenciez ce voyage sur le chemin de la rédaction de votre journal. Un journal qui deviendra vraiment le meilleur livre de développement personnel. Je tiens un journal depuis près de deux décennies et il a complètement transformé mes perspectives sur la vie, tout en posant les fondements de mon parcours personnel d'amélioration. Je dois beaucoup de ce que je suis et de ce que je fais aujourd'hui à cette pratique qui me voit rédiger mon journal tous les jours.

Kaushal, quant à elle, a lutté pendant des années pour l'écrire. Elle l'a abandonné plusieurs fois avant de le reprendre. L'amour sincère que je porte à l'exploration intime et au « journaling » en tant que chemin vers une meilleure compréhension de soi et vers l'épanouissement personnel, mêlé à l'expérience et à la créativité de Kaushal, a façonné notre mission qui a consisté à innover dans la méthode. Votre journal se compose donc de l'association parfaite de questions, d'activités et de techniques éprouvées qui vous guideront sur la voie d'une vie meilleure. Tous les deux, nous pensons avoir créé un journal simple mais enthousiasmant, qui vous offrira tous les éléments nécessaires pour vous propulser vers votre potentiel le plus élevé.

Nous ressentons tant de joie à partager cette création avec vous. Nous espérons qu'elle vous procurera autant de bonheur qu'elle nous en a apporté.

Avec toute notre affection,

Vex

SOMMAIRE

| | |
|--|-----------|
| Je tiens mon journal | 1 |
| Pourquoi écrire un journal ? | |
| Un journal ? Pour qui ? | |
| Quand ? | |
| Où ? | |
| Comment vais-je utiliser ce journal ? | 5 |
| Aujourd'hui, nous sommes le... | |
| Affirmation | |
| Comment je me sens aujourd'hui ? | |
| La roue des émotions | |
| Une bonne attitude : la gratitude | |
| Introspection | |
| Esprit, corps, âme | |
| Écrivez et libérez-vous | |
| Ma roue de la vie mensuelle | |
| Activités en pleine conscience | |
| Routine | 13 |
| Routine du matin | |
| Routine du soir | |
| J'ai manqué une journée | 17 |
| Ma trousse de relaxation | 21 |
| Ma liste de souhaits inversée | 25 |
| Mon journal | 29 |
| <i>Mes réflexions</i> | 270 |
| <i>Notes</i> | 272 |



JE TIENS MON JOURNAL

*Tout ce que vous devez savoir sur la rédaction
de votre journal*

POURQUOI ÉCRIRE UN JOURNAL ?

Selon une étude de l'université Queen's dans l'Ontario, au Canada, six mille pensées traversent notre cerveau tous les jours. À notre insu, nous pouvons nous accrocher à certaines d'entre elles et les laisser affecter notre humeur, nos actions, la façon dont nous parlons aux autres ou notre image de nous-mêmes. En outre, ces pensées ressassées peuvent modeler nos convictions et donc ce que nous devenons.

Tenir un journal vous aidera à *vous* comprendre. Il vous placera dans une position depuis laquelle vous observerez le fonctionnement de votre esprit. L'un de ses plus grands bénéfices réside dans sa capacité à vous faire prendre davantage conscience de vous-même. Car la pointe d'un stylo qui entre en contact avec le papier recèle un pouvoir extraordinaire. Un pouvoir qui vous donne l'occasion de vous pencher sur vos émotions, sur votre gestion de certaines situations, sur ce qui fonctionne ou non dans votre vie. En rédigeant avec régularité votre journal, vous serez capable de privilégier des réactions plus positives – alignées avec la personne que vous souhaitez devenir. Ce qui, bien entendu, vous aidera à bâtir une relation plus saine avec vous-même et les autres. En même temps, vous façonnerez votre avenir grâce à ces choix qui vous rendent le pouvoir.

UN JOURNAL ? POUR QUI ?

Pour tout le monde ! Sérieusement ! Quelles que soient les épreuves que vous traversez, tenir un journal vous offrira le pouvoir d'améliorer votre relation à vous-même et la possibilité d'écrire votre propre histoire.

QUAND ?

Tenez votre journal quand vous le désirez, à n'importe quel moment. Il n'existe pas de bonnes ou de mauvaises méthodes pour le rédiger. Peut-être remplirez-vous certaines parties le matin ? Peut-être le soir avant de vous coucher ? Pourquoi ne pas en profiter pour boire une tisane ou allumer une bougie ? Accompagnez-vous d'une musique de méditation. Tout ce qui peut vous aider à entrer dans le flot. Rappelez-vous surtout d'écrire votre journal en étant guidé-e par l'approche qui fonctionne le mieux pour vous !

OÙ ?

Tenir son journal paraît parfois intimidant. Et si quelqu'un le lisait ? Et si vous aviez l'impression de vous mettre à nu ? Et si vous vexiez quelqu'un ? Nous vous recommandons de vous atteler à votre rédaction dans un endroit où vous vous sentez en sécurité, un environnement propice à l'introspection.

LES BÉNÉFICES **DE LA RÉDACTION D'UN JOURNAL**

Augmente votre sens de la gratitude.

Vous aide à reconnaître et à réguler vos émotions.

Documente votre épanouissement personnel.

Vous aide à trouver votre voie.

Peut participer à la diminution de votre anxiété.

Vous offre un refuge pour vous et vos pensées, sans jugement.

Vous aide à augmenter l'estime de soi.

Vous fournit un espace pour libérer vos émotions.

Peut transformer les expériences en leçons.

Vous aide à maintenir une routine.

Augmente l'intelligence émotionnelle.

Est un acte d'amour pour vous-même.



COMMENT VAIS-JE UTILISER CE JOURNAL ?

*Un guide simple, étape par étape, sur la façon
d'utiliser ce journal*

AUJOURD'HUI, NOUS SOMMES LE...

Commencez chacune de vos entrées en écrivant la date. Vous pourrez ainsi à tout moment vous remémorer comment vous vous sentiez à ce moment précis. Quel meilleur moyen d'observer vos progrès que de revenir sur ces entrées passées ?

AUJOURD'HUI, NOUS SOMMES LE... *lundi 3 juillet 2013*

**J'ACCUEILLE TOUS LES TÉMOIGNAGES D'AMOUR
DANS MA VIE.**

AFFIRMATION

Les mots que nous prononçons détiennent un pouvoir immense sur ce que nous ressentons. Après la date, lisez l'affirmation quotidienne à haute voix, cinq fois, pour lui donner un effet maximum !

COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI ?

Au centre, vous trouverez un cœur que vous allez colorier. Imaginez-le comme une représentation visuelle de votre humeur en cette journée particulière. Choisissez une couleur qui résonne avec vous. Il s'agit d'une magnifique façon d'exprimer votre état d'esprit sans utiliser de mots. Par la suite, il vous permettra également de contempler visuellement vos progrès.

Comment je me sens aujourd'hui ?

*Remplissez le cœur en le coloriant jusqu'au niveau d'émotion que vous avez atteint aujourd'hui
et notez les sentiments qui vous animent...*

Optimiste

Enthousiaste



Plein-e d'espoir

Reconnaissant-e

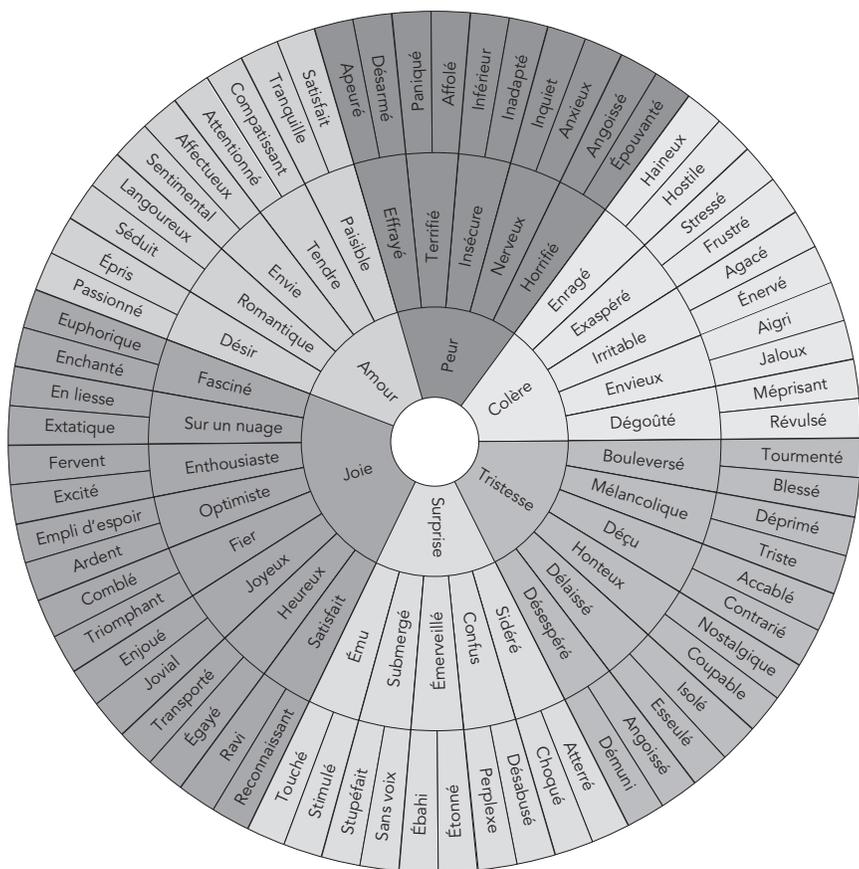
Ensuite, après une brève introspection, couchez sur le papier toutes les émotions que vous ressentez. Les reconnaître vous permet d'identifier, d'accepter et de réduire le poids de celles qui sont les plus désagréables. Plutôt que de résister, de les ignorer ou de les mettre de côté, faites la paix avec vos émotions. Laissez-les partir afin qu'elles ne vous contrarient plus.

LA ROUE DES ÉMOTIONS

Cette roue des émotions, créée par l'Institut Junto, vous aidera à identifier certaines des émotions que vous ressentez en cette journée particulière.

Savez-vous qu'il existe trente-quatre mille émotions ? Le psychologue Robert Plutchik a conçu ce schéma pour nous permettre de nommer avec précision l'émotion que nous éprouvons afin de pouvoir agir sur elle de façon positive.

Tout ce que vous rédigez dans votre journal est sacré. Alors, souvenez-vous que, quoi que vous écriviez, quelle que soit son importance ou sa futilité, chaque pensée, émotion ou mot revêt une signification profonde.



UNE BONNE ATTITUDE : LA GRATITUDE

À chaque entrée, il vous sera posé deux questions. La première, une invitation à la gratitude, vous permettra de prendre conscience de tous les petits bonheurs qui existent dans votre vie et d'exprimer votre reconnaissance à cet égard. Plus nous sommes reconnaissants, plus nous avons de raisons de l'être. Coucher sur le papier ces petits bonheurs se révèle une superbe méthode pour retrouver le moral.

INTROSPECTION

La seconde, plus introspective, vous demandera d'aller un peu plus loin, de réfléchir davantage, tout en vous aidant à prendre du recul sur cette journée. Ces questions vous permettront de vous comprendre mieux en méditant sur vos actions et vos réactions. Elles vous encourageront à devenir plus conscient-e, plus attentif-ve à vous-même.

Qu'est-ce qui me donne envie d'exprimer ma reconnaissance ?

Faire des câlins à mon chien tous les matins.

À qui n'ai-je pas dit « je t'aime » depuis un certain temps ?

Ma meilleure amie, je devrais faire l'effort de le lui dire.

ESPRIT, CORPS, ÂME

Avez-vous veillé à votre **esprit**, à votre **corps** et à votre **âme** aujourd'hui ? Ces cases à cocher vous rappelleront chaque jour qu'il ne faut pas vous négliger.

Se préoccuper de notre esprit, de notre corps et de notre âme nous aide à nous recentrer et à rester équilibrés. Comme ces trois facettes de notre vie sont intimement liées, nous devons en prendre soin afin de cultiver notre bien-être à un niveau de conscience plus profond.

Si vous le souhaitez, vous pouvez remplir cette question à la fin de la journée. Comme toujours, choisissez ce qui fonctionne le mieux pour vous !

Ai-je pris
soin de tout
mon être
aujourd'hui ?

ESPRIT

CORPS

ÂME

ESPRIT



Adonnez-vous à des jeux de réflexion

Lisez un livre/un article

Écoutez un podcast

Regardez un film ou un documentaire

Cuisinez ou pâtissez

Assistez à un atelier ou à un cours

Écoutez une musique inspirante

Faites votre détox numérique

CORPS



Pratiquez le yoga asana, le qi gong ou le tai-chi

Assurez-vous d'avoir un sommeil de qualité

Allez nager, marcher ou randonner

Nourrissez-vous d'aliments sains

Prenez un bain aux sels de mer

Jardinez

Participez à une séance de travail sur la respiration

Dancez comme si personne ne vous regardait

ÂME



Méditez

Passez du temps dans la nature

Exprimez votre reconnaissance

Connectez-vous à vos amis

Engagez-vous dans du bénévolat ou faites preuve de bonté

Riez à gorge déployée

Pardonnez

Rangez

Rédigez votre journal

ÉCRIVEZ ET LIBÉREZ-VOUS

Dernier élément, mais pas le moindre, il est temps pour vous de coucher sur le papier tout ce qui vous préoccupe afin de vous en affranchir. Cette méthode vous permettra d'évacuer toutes ces émotions qui ne vous sont d'aucune utilité. Qu'elles soient grandes, petites, positives ou négatives, profitez de cet espace sûr pour vous en libérer.

Écrivez et libérez-vous

Quoi que vous ayez en tête, couchez-le sur le papier et laissez-le s'évoler.

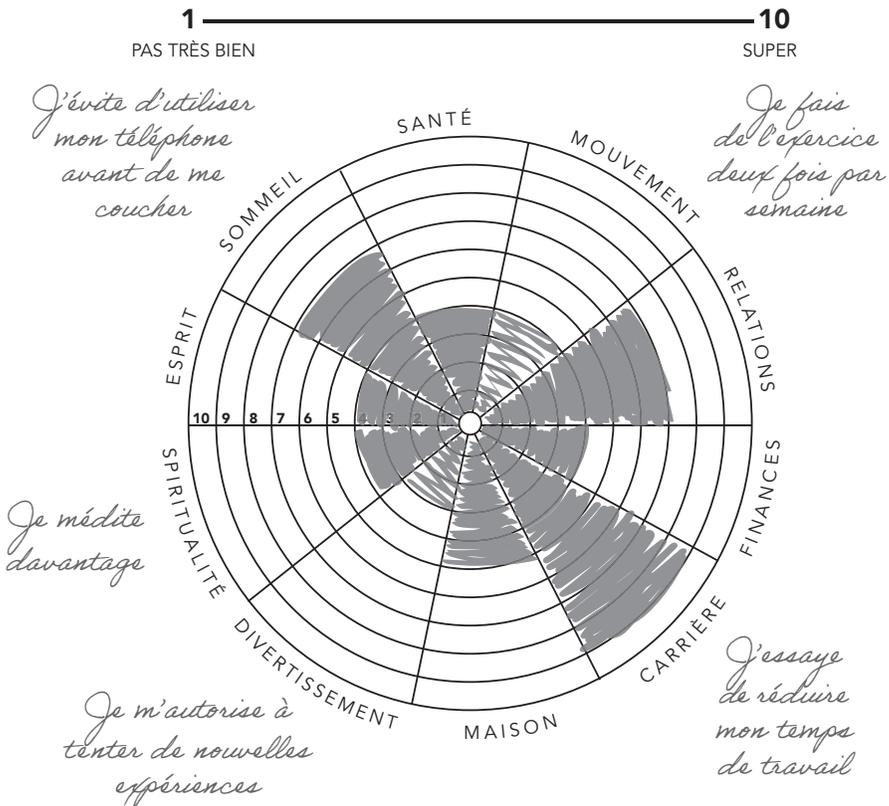
Ma collègue a renversé du café sur moi, ce qui m'a gêné.e devant tous les autres. Je sais que ce n'est pas sa faute. Je lui pardonne.

MA ROUE DE LA VIE MENSUELLE

Au début de votre journal, puis tous les trente jours, vous remplirez une roue de la vie. Cette création de Paul J. Meyer vous permet d’embrasser du regard à la fois l’équilibre qui prévaut dans votre existence et vos marges de progression.

Ici, d’un seul coup d’œil, vous accueillez votre vie et la suivez dans son entièreté. La roue est divisée en dix domaines. Pour la remplir, l’essentiel consiste à ne pas trop réfléchir et à se laisser porter par le flot.

Une fois que vous avez répondu, penchez-vous sur ces facettes de votre vie. Accordez-vous trop d’importance à certaines d’entre elles ? En délaissez-vous d’autres ? Que ressentez-vous à cet égard ? Pouvez-vous faire plus ? Utilisez l’espace libre autour de la roue pour noter ce qui vous permettrait de mieux équilibrer votre existence. Quand vous le souhaitez, revenez sur la roue pour y réfléchir *a posteriori*. Cet outil visuel vous apportera une aide immense !

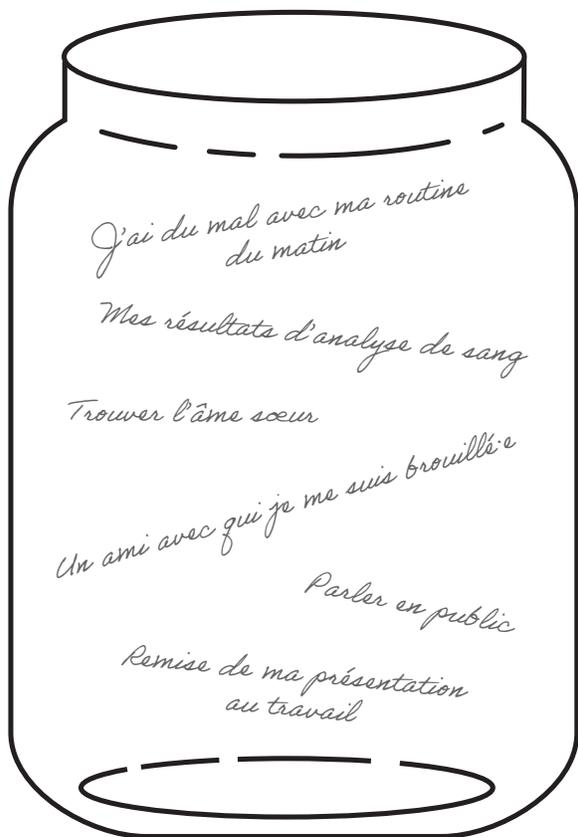


ACTIVITÉS EN PLEINE CONSCIENCE

Tous les trois jours, vous trouverez une activité sur la page de droite. Elle vous fournira l'occasion de devenir un peu plus créatif-ve, d'aller plus loin dans votre réflexion et de jeter des passerelles fertiles !

Vous découvrirez des « bocal à soucis », des techniques de pleine conscience, des petits défis lancés pour exprimer votre reconnaissance, parmi d'autres activités visant à améliorer votre bien-être.

Surtout, ne soyez pas trop dur-e avec vous-même si vous ne pouvez tenir votre journal tous les jours. Sa beauté réside dans le fait que vous pouvez retourner en arrière quand vous le souhaitez.





ROUTINE

*Ou comment créer une structure quotidienne positive
qui fonctionne pour vous*