

Ce calendrier 2018 vous est offert par Anne-Claire Juan-Roussiale,
semaine par semaine, pour vivre une année
sous le signe de la bonne humeur et du sourire.

Relevez **les défis** chaque jour ou chaque semaine, selon ce qui vous sera proposé,
Et répétez **les mantras** chaque matin pour commencer votre journée du bon pied.

Enfin, chaque semaine, vous pouvez noter ce qu'il s'est passé de bien, ce qui vous a plu.
Ces petits bonheurs à relire quand vous voulez.

Vous souhaitez aller plus loin ? Contactez-moi !

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Retrouvons nous, sur rendez-vous
en cabinet ou à votre domicile (dans les Yvelines) ou
sur Skype

Prenons RDV au 06 79 07 70 96

Avançons ensemble sur : La confiance en soi, le stress, les phobies, les addictions, les deuils,
les troubles alimentaires, les allergies, les changements de vie, votre histoire personnelle, etc

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose symbolique

Développement personnel

Psychogénéalogie



Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 1

Défi

Créer une boîte à bonnes nouvelles pour la remplir toute l'année

Chaque jour est un cadeau

01/01/2018 Lundi Jour de l'An	02/01/2018 Mardi Basile	03/01/2018 Mercredi Geneviève	04/01/2018 Jeudi Odilon	05/01/2018 Vendredi Edouard	06/01/2018 Samedi Melaine	07/01/2018 Dimanche Raymond

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 2

Défi

Lire un livre cette semaine

J'accepte mes émotions

08/01/2018 Lundi Lucien	09/01/2018 Mardi Alix	10/01/2018 Mercredi Guillaume	11/01/2018 Jeudi Paulin	12/01/2018 Vendredi Tatiana	13/01/2018 Samedi Yvette	14/01/2018 Dimanche Nina

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 3

Défi

Réfléchir à ses objectifs de vie

Je vis et j'évolue pour mon bien

15/01/2018 Lundi Rémi	16/01/2018 Mardi Marcel	17/01/2018 Mercredi Roseline	18/01/2018 Jeudi Prisca	19/01/2018 Vendredi Marius	20/01/2018 Samedi Sébastien	21/01/2018 Dimanche Agnès

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 4

Défi

Visualiser sa maison intérieure

J'avance pas à pas

22/01/2018 Lundi Vincent	23/01/2018 Mardi Barnard	24/01/2018 Mercredi François de Sales	25/01/2018 Jeudi Convention Paul	26/01/2018 Vendredi Paule	27/01/2018 Samedi Angèle	28/01/2018 Dimanche Thomas d'Aquin

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 5

Défi

Prendre soin de sa santé

Je crée

29/01/2018 Lundi Gildas	30/01/2018 Mardi Martine	31/01/2018 Mercredi Marcelle	01/02/2018 Jeudi Ella	02/02/2018 Vendredi Présentation	03/02/2018 Samedi Blaise	04/02/2018 Dimanche Véronique

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 6

Défi

Faire un câlin

J'aime ma vie

05/02/2018 Lundi Agathe	06/02/2018 Mardi Gaston	07/02/2018 Mercredi Eugénie	08/02/2018 Jeudi Jacqueline	09/02/2018 Vendredi Apolline	10/02/2018 Samedi Arnaud	11/02/2018 Dimanche N-D Lourdes

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 7

Défi

Accueillir chaque matin comme un cadeau

Je suis une belle personne

12/02/2018 Lundi Félix	13/02/2018 Mardi Béatrice	14/02/2018 Mercredi Valentin	15/02/2018 Jeudi Claude	16/02/2018 Vendredi Julienne	17/02/2018 Samedi Alexis	18/02/2018 Dimanche Bernadette

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 8

Défi

Oser demander ce qui est bon pour moi

Je suis en harmonie avec la nature

19/02/2018 Lundi Gabin	20/02/2018 Mardi Aimée	21/02/2018 Mercredi Pierre Damien	22/02/2018 Jeudi Isabelle	23/02/2018 Vendredi Lazare	24/02/2018 Samedi Modeste	25/02/2018 Dimanche Roméo

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 9

Défi

Se fixer un rendez-vous avec soi-même

Je suis ouvert.e à tout

26/02/2018 Lundi Nestor	27/02/2018 Mardi Honorine	28/02/2018 Mercredi Romain	01/03/2018 Jeudi Aubin	02/03/2018 Vendredi Charles le Bon	03/03/2018 Samedi Guénolé	04/03/2018 Dimanche Casimir

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 10

Défi

Se mettre à jour dans son administratif

J'ose complimenter (les autres et moi-même)

05/03/2018 Lundi Olive	06/03/2018 Mardi Colette	07/03/2018 Mercredi Félicité	08/03/2018 Jeudi Jean de Dieu	09/03/2018 Vendredi François Rom.	10/03/2018 Samedi Vivien	11/03/2018 Dimanche Rosine

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 11

Défi

Respirer à pleins poumons

J'accueille toutes mes pensées

12/03/2018 Lundi Justine	13/03/2018 Mardi Rodrigue	14/03/2018 Mercredi Mathilde	15/03/2018 Jeudi Louise	16/03/2018 Vendredi Bénédicte	17/03/2018 Samedi Patrice	18/03/2018 Dimanche Cyrille

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 12

Défi

Réfléchir à son avenir professionnel : êtes-vous sur la bonne voie ?

Je m'accorde le pardon

19/03/2018 Lundi Joseph	20/03/2018 Mardi Printemps	21/03/2018 Mercredi Clémence	22/03/2018 Jeudi Léa	23/03/2018 Vendredi Victorien	24/03/2018 Samedi Catherine de S.	25/03/2018 Dimanche Annonciation

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 13

Défi

Dessiner ou colorier, laisser le crayon faire son chemin

Ma patience est un atout

26/03/2018 Lundi Larissa	27/03/2018 Mardi Habib	28/03/2018 Mercredi Gontran	29/03/2018 Jeudi Gwladys	30/03/2018 Vendredi Amédée	31/03/2018 Samedi Benjamin	01/04/2018 Dimanche Pâques

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 14

Défi

Equilibrer son alimentation

Je me félicite de chaque petite victoire

02/04/2018 Lundi de Pâques Sandrine	03/04/2018 Mardi Richard	04/04/2018 Mercredi Isidore	05/04/2018 Jeudi Irène	06/04/2018 Vendredi Marcellin	07/04/2018 Samedi J-Baptiste la Salle	08/04/2018 Dimanche Julie

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 15

Défi

Entendre le silence

Mon bonheur dépend de moi

09/04/2018 Lundi Gautier	10/04/2018 Mardi Fulbert	11/04/2018 Mercredi Stanislas	12/04/2018 Jeudi Jules	13/04/2018 Vendredi Ida	14/04/2018 Samedi Maxime	15/04/2018 Dimanche Paterne

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 16

Défi

Prendre un rendez-vous pour se chouchouter

J'écoute avec mon cœur

16/04/2018 Lundi Benoît-Joseph	17/04/2018 Mardi Anicet	18/04/2018 Mercredi Parfait	19/04/2018 Jeudi Emma	20/04/2018 Vendredi Odette	21/04/2018 Samedi Anselme	22/04/2018 Dimanche Alexandre

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 17

Défi

Ne pas juger, qui sait ce qui est arrivé à cette personne

Je mérite de me sourire

23/04/2018 Lundi Georges	24/04/2018 Mardi Fidèle	25/04/2018 Mercredi Marc	26/04/2018 Jeudi Alida	27/04/2018 Vendredi Zita	28/04/2018 Samedi Valérie	29/04/2018 Dimanche Catherine de S.

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 18

Défi

Nettoyer ce qui en a besoin

Je ressens toute cette énergie

30/04/2018 Lundi Robert	01/05/2018 Mardi Fête du Travail	02/05/2018 Mercredi Boris	03/05/2018 Jeudi Philippe, Jacques	04/05/2018 Vendredi Sylvain	05/05/2018 Samedi Judith	06/05/2018 Dimanche Prudence

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 19

Défi

Observer la nature

J'accepte de recevoir

07/05/2018 Lundi Gisèle	08/05/2018 Mardi Victoire 1945	09/05/2018 Mercredi Pacôme	10/05/2018 Jeudi Ascension	11/05/2018 Vendredi Estelle	12/05/2018 Samedi Achille	13/05/2018 Dimanche Rolande

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 20

Défi

Avancer dans ses projets

Je m'organise dans ma vie et dans mon cœur

14/05/2018 Lundi Matthias	15/05/2018 Mardi Denise	16/05/2018 Mercredi Honoré	17/05/2018 Jeudi Pascal	18/05/2018 Vendredi Eric	19/05/2018 Samedi Yves	20/05/2018 Dimanche Pentecôte

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 21

Défi

Se poser la question : "suis-je heureux.se ?"

Je crois en moi

21/05/2018 Lundi Pentecôte Constantin	22/05/2018 Mardi Emile	23/05/2018 Mercredi Didier	24/05/2018 Jeudi Donatien	25/05/2018 Vendredi Sophie	26/05/2018 Samedi Bérenger	27/05/2018 Dimanche Fête des Mères

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 22

Défi

Méditer ou écouter ses pensées

Je suis heureux.se

28/05/2018 Lundi Germain	29/05/2018 Mardi Aymar	30/05/2018 Mercredi Ferdinand	31/05/2018 Jeudi Visitation	01/06/2018 Vendredi Justin	02/06/2018 Samedi Blandine	03/06/2018 Dimanche Kévin

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 23

Défi

Jardiner ou créer avec la nature

Je m'éveille à ce qui m'entoure

04/06/2018 Lundi Clotilde	05/06/2018 Mardi Igor	06/06/2018 Mercredi Norbert	07/06/2018 Jeudi Gilbert	08/06/2018 Vendredi Médard	09/06/2018 Samedi Diane	10/06/2018 Dimanche Landry

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 24

Défi

Dessiner un arbre

J'apprécie mon corps

11/06/2018 Lundi Barnabé	12/06/2018 Mardi Guy	13/06/2018 Mercredi Antoine de P.	14/06/2018 Jeudi Elisée	15/06/2018 Vendredi Germaine	16/06/2018 Samedi J-François Régis	17/06/2018 Dimanche Fête des Pères

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 25

Défi

Danser et s'éclater sur ses musiques préférées

Je vis la musique

18/06/2018 Lundi Léonce	19/06/2018 Mardi Romuald	20/06/2018 Mercredi Silvère	21/06/2018 Jeudi Été	22/06/2018 Vendredi Alban	23/06/2018 Samedi Audrey	24/06/2018 Dimanche Jean-Baptiste

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 26

Défi

Prendre le temps de ne rien faire

Je suis mon meilleur guide

25/06/2018 Lundi Prosper	26/06/2018 Mardi Anthelme	27/06/2018 Mercredi Fernand	28/06/2018 Jeudi Irénée	29/06/2018 Vendredi Pierre, Paul	30/06/2018 Samedi Martial	01/07/2018 Dimanche Thierry

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 27

Défi

Observer le ciel étoilé

Je transforme le négatif en expérience

02/07/2018 Lundi Martinien	03/07/2018 Mardi Thomas	04/07/2018 Mercredi Florent	05/07/2018 Jeudi Antoine	06/07/2018 Vendredi Marianne	07/07/2018 Samedi Raoul	08/07/2018 Dimanche Thibaut

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 28

Défi

Pardonner, pour être en paix avec soi-même

Je trouve la paix en moi

09/07/2018 Lundi Amandine	10/07/2018 Mardi Ulrich	11/07/2018 Mercredi Benoît	12/07/2018 Jeudi Olivier	13/07/2018 Vendredi Henri, Joël	14/07/2018 Samedi Fête Nationale	15/07/2018 Dimanche Donald

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 29

Défi

Aller se promener

J'apprends des autres, de la nature

16/07/2018 Lundi ND Mont Carmel	17/07/2018 Mardi Charlotte	18/07/2018 Mercredi Frédéric	19/07/2018 Jeudi Arsène	20/07/2018 Vendredi Marina	21/07/2018 Samedi Victor	22/07/2018 Dimanche Marie-Madeleine

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 30

Défi

Désencombrer sa maison

Je prends soin de moi

23/07/2018 Lundi Brigitte	24/07/2018 Mardi Christine	25/07/2018 Mercredi Jacques	26/07/2018 Jeudi Anne, Joachim	27/07/2018 Vendredi Nathalie	28/07/2018 Samedi Samson	29/07/2018 Dimanche Marthe

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 31

Défi

Créer (photo, dessin, art...) et s'amuser

J'apprends à aimer l'inconnu

30/07/2018 Lundi Juliette	31/07/2018 Mardi Ignace de L.	01/08/2018 Mercredi Alphonse	02/08/2018 Jeudi Julien Eymard	03/08/2018 Vendredi Lydie	04/08/2018 Samedi Jean-Marie V.	05/08/2018 Dimanche Abel

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 32

Défi

Remercier, pour tout, même "l'insignifiant"

Je donne, avec mon cœur

06/08/2018 Lundi Sauveur	07/08/2018 Mardi Gaétan	08/08/2018 Mercredi Dominique	09/08/2018 Jeudi Amour	10/08/2018 Vendredi Laurent	11/08/2018 Samedi Claire	12/08/2018 Dimanche Clarisse

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 33

Défi

Savourer ce qui se passe

Je prends le temps d'observer

13/08/2018 Lundi Hippolyte	14/08/2018 Mardi Evrard	15/08/2018 Mercredi Assomption	16/08/2018 Jeudi Armel	17/08/2018 Vendredi Hyacinthe	18/08/2018 Samedi Hélène	19/08/2018 Dimanche Jean-Eudes

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 34

Défi

Prendre du recul sur sa vie

Je suis fier.e de moi

20/08/2018 Lundi Bernard	21/08/2018 Mardi Christophe	22/08/2018 Mercredi Fabrice	23/08/2018 Jeudi Rose de Lima	24/08/2018 Vendredi Barthélémy	25/08/2018 Samedi Louis	26/08/2018 Dimanche Natacha

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 35

Défi

Organiser son espace de travail/d'activité

Je regarde ma vie avec des yeux d'enfant

27/08/2018 Lundi Monique	28/08/2018 Mardi Augustin	29/08/2018 Mercredi Sabine	30/08/2018 Jeudi Fiacre	31/08/2018 Vendredi Aristide	01/09/2018 Samedi Gilles	02/09/2018 Dimanche Ingrid

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 36

Défi

Faire du sport, à son niveau

Je suis beau/belle

03/09/2018 Lundi Grégoire	04/09/2018 Mardi Rosalie	05/09/2018 Mercredi Raïssa	06/09/2018 Jeudi Bertrand	07/09/2018 Vendredi Reine	08/09/2018 Samedi Nativité	09/09/2018 Dimanche Alain

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 37

Défi

Prendre le temps de se dire qu'on s'aime

Je crois en mes rêves

10/09/2018 Lundi Inès	11/09/2018 Mardi Adelphe	12/09/2018 Mercredi Apollinaire	13/09/2018 Jeudi Aimé	14/09/2018 Vendredi Cyprien	15/09/2018 Samedi Roland	16/09/2018 Dimanche Edith

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 38

Défi

Dormir et se reposer

Je suis mes objectifs

17/09/2018 Lundi Renaud	18/09/2018 Mardi Nadège	19/09/2018 Mercredi Emilie	20/09/2018 Jeudi Davy	21/09/2018 Vendredi Matthieu	22/09/2018 Samedi Maurice	23/09/2018 Dimanche Constant

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 39

Défi

Observer la vie, les gens

Je me fais confiance

24/09/2018 Lundi Thècle	25/09/2018 Mardi Hermann	26/09/2018 Mercredi Côme, Damien	27/09/2018 Jeudi Vincent de P.	28/09/2018 Vendredi Venceslas	29/09/2018 Samedi Michel, Gabriel	30/09/2018 Dimanche Jérôme

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 40

Défi

Rester calme, quoi qu'il arrive

Je parle avec mon cœur

01/10/2018 Lundi Thérèse	02/10/2018 Mardi Léger	03/10/2018 Mercredi Gérard	04/10/2018 Jeudi François d'Assise	05/10/2018 Vendredi Fleur	06/10/2018 Samedi Bruno	07/10/2018 Dimanche Serge

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 41

Défi

Accepter de recevoir ce qui est mérité

Je me remercie

08/10/2018 Lundi Pélagie	09/10/2018 Mardi Denis	10/10/2018 Mercredi Ghislain	11/10/2018 Jeudi Firmin	12/10/2018 Vendredi Wilfried	13/10/2018 Samedi Géraud	14/10/2018 Dimanche Juste

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 42

Défi

Faire une bonne action

J'apprécie chaque petit plaisir du jour

15/10/2018 Lundi Thérèse d'Avila	16/10/2018 Mardi Edwige	17/10/2018 Mercredi Baudouin	18/10/2018 Jeudi Luc	19/10/2018 Vendredi René	20/10/2018 Samedi Adeline	21/10/2018 Dimanche Céline

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 43

Défi

Bien se nourrir cette semaine

J'accueille les surprises

22/10/2018 Lundi Elodie	23/10/2018 Mardi Jean de C.	24/10/2018 Mercredi Florentin	25/10/2018 Jeudi Crépin	26/10/2018 Vendredi Dimitri	27/10/2018 Samedi Emeline	28/10/2018 Dimanche Simon, Jude

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 44

Défi Terminer la journée avec une pensée positive (et dormir paisiblement)

J'écoute le silence

29/10/2018 Lundi Narcisse	30/10/2018 Mardi Bienvenue	31/10/2018 Mercredi Quentin	01/11/2018 Jeudi Toussaint	02/11/2018 Vendredi Défunts	03/11/2018 Samedi Hubert	04/11/2018 Dimanche Charles

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 45

Défi

Agir en pleine conscience

Je m'aime

05/11/2018 Lundi Sylvie	06/11/2018 Mardi Bertille	07/11/2018 Mercredi Carine	08/11/2018 Jeudi Geoffrey	09/11/2018 Vendredi Théodore	10/11/2018 Samedi Léon	11/11/2018 Dimanche Armistice 1918

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 46

Défi

Sourire à ses interlocuteurs

Mon énergie me porte

12/11/2018 Lundi Christian	13/11/2018 Mardi Brice	14/11/2018 Mercredi Sidoine	15/11/2018 Jeudi Albert	16/11/2018 Vendredi Marguerite	17/11/2018 Samedi Elisabeth	18/11/2018 Dimanche Aude

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 47

Défi

Accueillir les émotions

Je suis maître de ma vie

19/11/2018 Lundi Tanguy	20/11/2018 Mardi Edmond	21/11/2018 Mercredi Dimitri	22/11/2018 Jeudi Cécile	23/11/2018 Vendredi Clément	24/11/2018 Samedi Flora	25/11/2018 Dimanche Catherine

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 48

Défi

Prendre des nouvelles d'une personne aimée

Je dis les choses avec mon cœur

26/11/2018 Lundi Delphine	27/11/2018 Mardi Séverin	28/11/2018 Mercredi Jacques de M.	29/11/2018 Jeudi Saturnin	30/11/2018 Vendredi André	01/12/2018 Samedi Florence	02/12/2018 Dimanche Viviane

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 49

Défi

Immortaliser des moments du quotidien

Le temps est mon allié

03/12/2018 Lundi François Xavier	04/12/2018 Mardi Barbara	05/12/2018 Mercredi Gérald	06/12/2018 Jeudi Nicolas	07/12/2018 Vendredi Ambroise	08/12/2018 Samedi Thibaud	09/12/2018 Dimanche Léocadie

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 50

Défi

Ecrire ses pensées

Je suis la lumière

10/12/2018 Lundi Romaric	11/12/2018 Mardi Daniel	12/12/2018 Mercredi Corentin	13/12/2018 Jeudi Lucie	14/12/2018 Vendredi Odile	15/12/2018 Samedi Ninon	16/12/2018 Dimanche Alice

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 51

Défi

Sortir de sa zone de confort

Je me sens libre

17/12/2018 Lundi Gaël	18/12/2018 Mardi Gatien	19/12/2018 Mercredi Urbain	20/12/2018 Jeudi Théophile	21/12/2018 Vendredi Pierre	22/12/2018 Samedi Françoise Xavière	23/12/2018 Dimanche Armand

Que s'est il passé de bien cette semaine ?

Anne-Claire JUAN-ROUSSIALE

Thérapeute Mieux-Être

Hypnose Symbolique / Psychogénéalogie / Développement personnel

06 79 07 70 96



Semaine 52

Défi

Célébrer le quotidien

Je choisis, quoi qu'il arrive

24/12/2018 Lundi Adèle	25/12/2018 Mardi NOEL	26/12/2018 Mercredi Etienne	27/12/2018 Jeudi Jean	28/12/2018 Vendredi Innocents	29/12/2018 Samedi David	30/12/2018 Dimanche Roger	31/12/2018 Lundi Sylvestre

Que s'est il passé de bien cette semaine ?