

---

**Journal D'Éveil-Réveil ta Lumière par  
Nancy Gagnon Coach de vie intuitive**

---



**Étape 1 - Réflexions & Intégration 1. Quelle est mon intention pour cette étape ?**

\_\_\_\_\_ 2. Qu'ai-je ressenti pendant les méditations ou les soins ?

\_\_\_\_\_ 3. Qu'est-ce que cette étape m'a appris sur moi-même ?

\_\_\_\_\_ 4. Quelle émotion principale s'est manifestée ?

\_\_\_\_\_ 5. Y a-t-il un message ou une couleur qui est venu(e) à moi ?

\_\_\_\_\_ 6. Comment je ressens mon énergie aujourd'hui ?

\_\_\_\_\_ 7. Mon mantra d'intégration pour cette étape : Journal d'Éveil - Réveille ta Lumière

\_\_\_\_\_ 8. Ce que je choisis de libérer :

\_\_\_\_\_ 9. Ce que je choisis d'accueillir :

\_\_\_\_\_ 10. Notes, dessins, canalisations intuitives :

**Nancy Gagnon**

Énergéticienne Sacrée • Maître Reiki Kundalini

Créatrice de la méthode Réveille ta Lumière

“Tu es lumière, tu es énergie, tu es l’harmonie que tu cherches.