

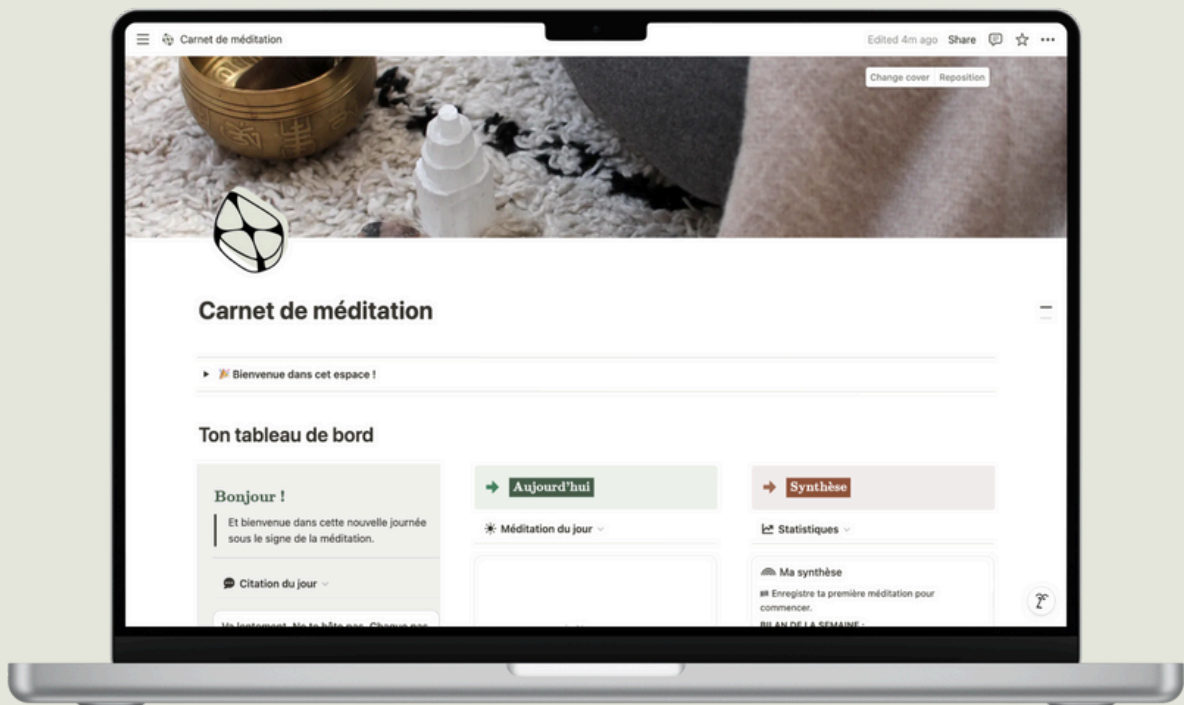


Carnet de Méditation

Le template Notion qui va transformer ta pratique de la méditation.



*Emeline
Chiastolite*





Carnet de Méditation

Bonjour,

Et bravo d'avoir fait ce pas vers plus de sérénité !

Si tu es ici, c'est que tu souhaites intégrer la méditation dans ta vie de façon simple et fluide, et en tirer les meilleurs bénéfices qui en découlent. Et tu es au bon endroit ! Je suis ravie de pouvoir t'accompagner sur ce chemin, merci de m'avoir fait confiance.

Qu'est-ce que le Carnet de Méditation ?

Le Carnet de Méditation est un template Notion, qui t'accompagne pas à pas dans ta pratique de la méditation. C'est ton allié fidèle pour créer une routine de méditation qui te ressemble, et qui s'intègre dans ta vie quotidienne. Avec ses fonctionnalités intuitives et sa structure organisée, ce template t'offre un espace dédié pour suivre tes séances, explorer différents types de méditation et observer tes progrès au fil du temps.

En quelques mots :

- ✓ *Enregistre tes séances jour après jour et prolonge le temps de ta pratique.*
- ✓ *Garde un œil sur tes progrès grâce aux statistiques.*
- ✓ *Fait le point mois après mois sur ta pratique et identifie les axes de progression.*
- ✓ *Fixe-toi des objectifs et trouve l'inspiration pour rester motivé.*
- ✓ *Accède facilement à des méditations guidées et d'autres ressources utiles.*



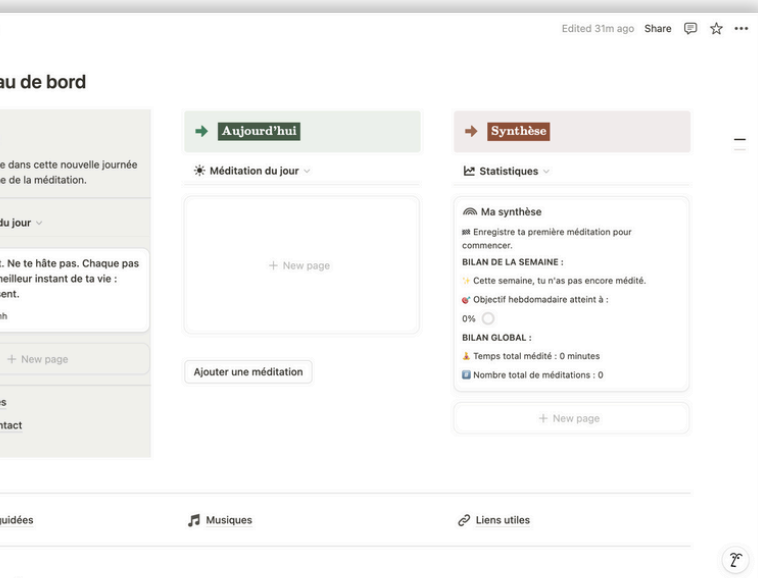
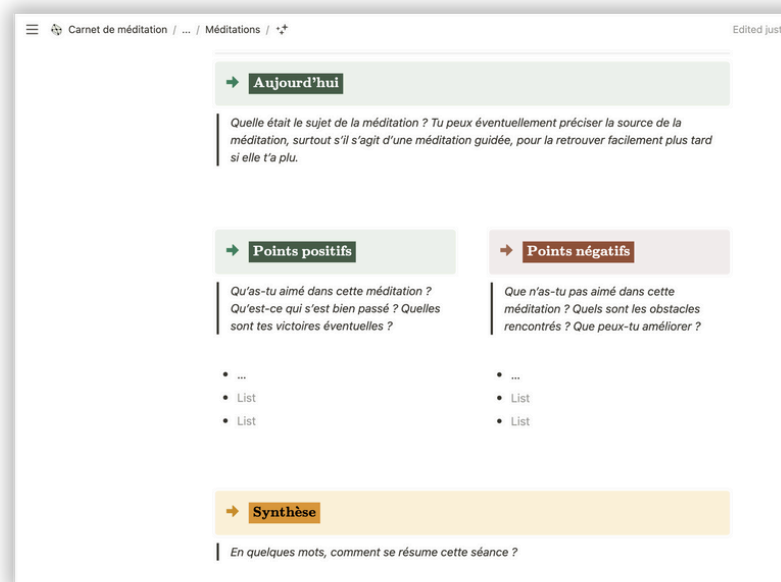
Carnet de Méditation

De quoi est-il composé ?

5 fonctionnalités clés qui t'accompagnent dans ta pratique.

1. Suivi et journaling

Après chaque méditation, enregistre ta séance et prends un moment pour observer les changements survenus en toi. Tu peux ainsi suivre ta pratique et enregistrer tes expériences, tes observations et tes progrès. Accède à un historique complet de toutes tes séances de méditation pour une vue d'ensemble de ton parcours.



2. Statistiques

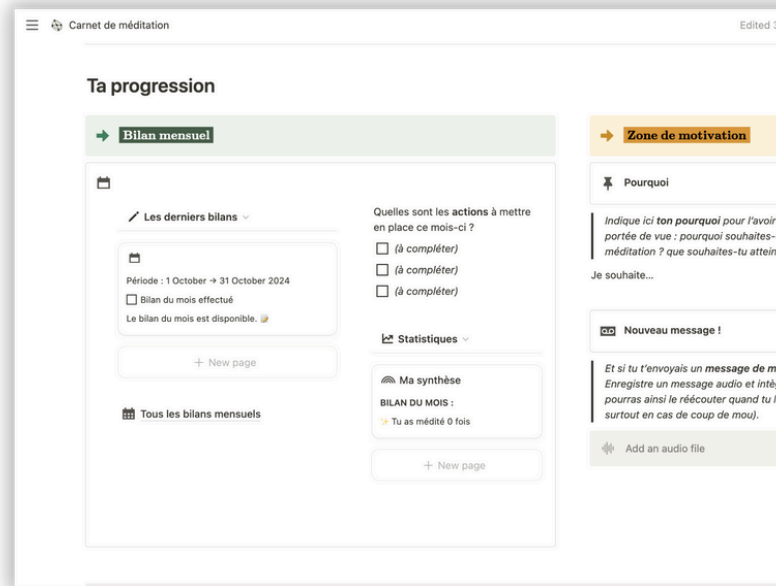
Obtiens des statistiques personnalisées pour suivre tes progrès au fil du temps. Temps total médité, durée de tes séances... que ce soit au niveau de la semaine ou du mois, ces statistiques s'adaptent à tes besoins et te donnent une vision globale de ta pratique.



Carnet de Méditation

3. Bilans mensuels

Chaque mois, fais le bilan de ta pratique de méditation. Analyse ce qui s'est bien passé et identifie les aspects à améliorer. Ces bilans te donnent l'opportunité d'identifier des points d'action concrets pour mieux intégrer la méditation dans ton quotidien.



4. Sources de motivation

Retrouve une multitude d'outils pour te motiver dans ta pratique :

- Fixe-toi un objectif hebdomadaire entièrement personnalisable et suis-le jour après jour
- Sois inspiré à chaque connexion grâce à des citations inspirantes
- Retrouve ta zone de "pourquoi", un rappel à consulter en cas de coup de mou

5. Ressources

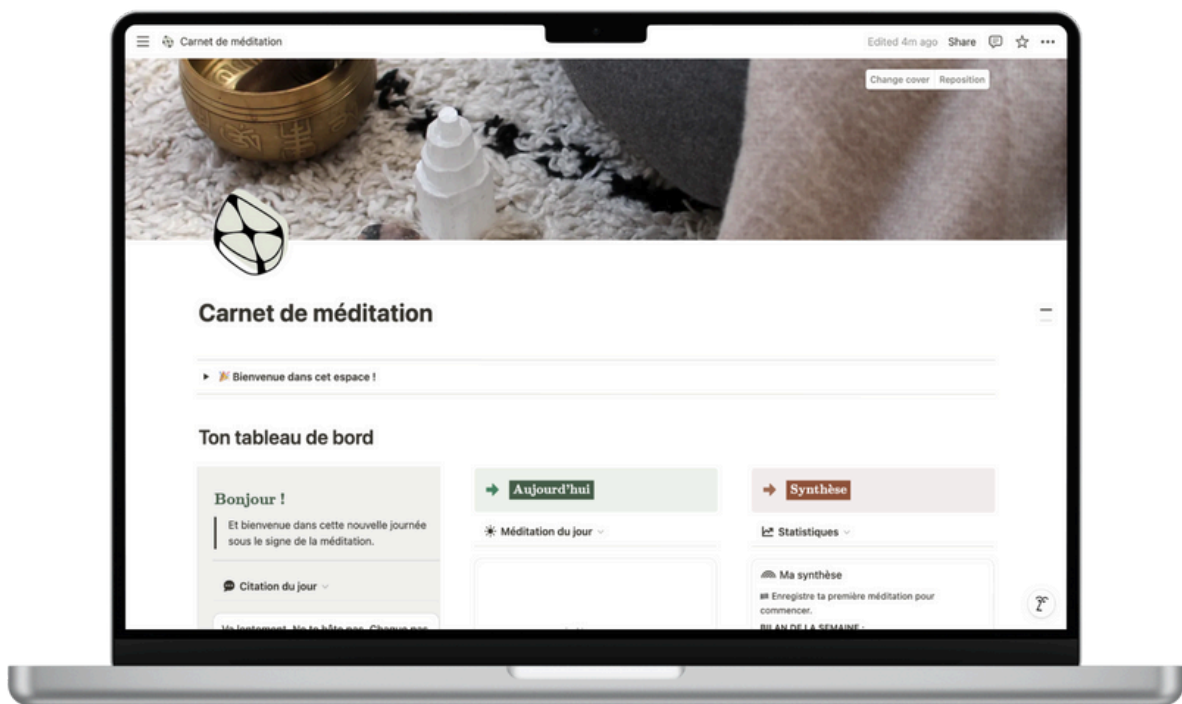
Enregistre dans un même endroit les liens vers des méditations guidées, de la musique apaisante ou d'autres ressources importantes pour ta pratique. Tu pourras ainsi les retrouver plus facilement et profiter d'une expérience de méditation plus fluide.



Carnet de Méditation

Accéder au **template**

Accède au template via le lien ci-dessous, et duplique-le dans ton espace Notion.



Accéder au
template



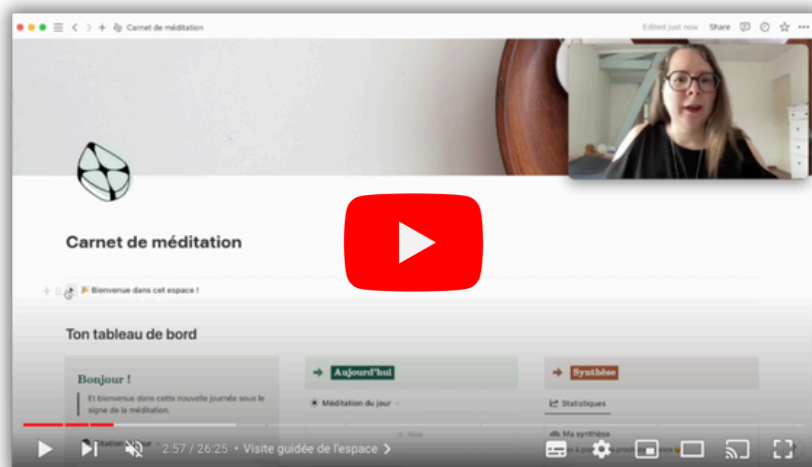
Si le bouton ne fonctionne pas, copie-colle le lien dans ton navigateur :
<https://emelines.notion.site/Carnet-de-m-ditation-0baff9fe5e9a45feb78600950e14f1e6>



Carnet de Méditation

Comment l'utiliser ?

Une vidéo de présentation pas à pas de l'espace est disponible, et te guidera à travers chaque fonctionnalité du template Notion. Clique sur le visuel pour y accéder, ou retrouve-la à tout moment depuis ton espace Notion.



Novice avec Notion ?

Pour faire simple, Notion est un outil de prise de notes. Mais bien plus encore, grâce à sa flexibilité et ses fonctionnalités variées, c'est un véritable compagnon d'organisation. Que tu sois novice ou expert, Notion s'adapte à tes besoins et te donne une page blanche pour concrétiser toutes tes idées !



Le template Carnet de méditation a été spécialement conçu pour être accessible, même si tu n'es pas familier avec Notion. Mais si tu souhaites en savoir plus et plonger plus profondément dans l'univers de Notion, tu trouveras des guides et des tutoriels sur le [site officiel](#) de l'outil.



Besoin d'aide ?

N'hésite pas à me contacter à :
contact@emelinechiastolite.fr

Je te souhaite de belles méditations.

À bientôt,

Emeline

www.emelinechiastolite.fr

 [emeline.chiastolite](https://www.instagram.com/emeline.chiastolite)

