



LES 12 JOURS SACRÉS

Le miroir de ton année

Observe les 12 premiers jours de janvier.

Ils te révèlent les 12 mois à venir.

2026

Elena Wolska

elena-wolska.com

L'origine de cette tradition

Cette pratique trouve ses racines dans la Kabbale.
Selon cet enseignement, les 12 premiers jours de l'année
ne sont pas des jours ordinaires : ils forment une matrice,
un condensé énergétique de l'année à venir.

Chaque jour est comme une graine qui contient en elle
l'essence du mois correspondant. Ce que tu vis, ressens
et observes pendant ces 12 jours te donne des indices
sur ce qui t'attend mois après mois.

Ce n'est pas de la prédiction. C'est de l'observation consciente.
En posant ton attention sur ces 12 jours, tu crées une carte
intérieure de ton année — une boussole pour naviguer
les mois à venir avec plus de clarté.

Le principe est simple :

Observer sans juger. Noter sans interpréter. Faire confiance.

LES CORRESPONDANCES

1er jan → Janvier

2 jan → Février

3 jan → Mars

4 jan → Avril

5 jan → Mai

6 jan → Juin

7 jan → Juillet

8 jan → Août

9 jan → Septembre

10 jan → Octobre

11 jan → Novembre

12 jan → Décembre

Comment utiliser ce journal ?

Chaque page correspond à un jour (et donc à un mois).

La journée est divisée en trois moments :



MATIN

(avant midi)

Correspond au **DÉBUT** du mois



MIDI

(l'après-midi)

Correspond au **MILIEU** du mois



SOIR

(fin de journée)

Correspond à la **FIN** du mois

■ **CONSEIL**

Note quelques mots au fil de la journée, ou fais le bilan complet le soir.

Ce que chaque type d'information révèle

L'HUMEUR

L'humeur n'est pas psychologique ici, elle est prévisionnelle.

- Fatigue → mois de ralentissement, de digestion
- Nervosité → décisions à canaliser
- Tristesse → détachement nécessaire
- Joie calme → mois fluide

Une humeur sans raison apparente est la plus importante.

LES PERSONNES

Les personnes qui apparaissent ne sont pas là par hasard. Elles représentent :

- un archétype
- un thème relationnel
- parfois une leçon qui reviendra sous une autre forme

Ce n'est pas la personne qui compte, mais ce qu'elle réveille en toi.

LES SYNCHRONICITÉS

En Kabbale, la synchronicité = alignement temporaire entre le monde d'en haut et celui d'en bas.

Un chiffre, une chanson, une phrase répétée : ce sont des balises, des titres de chapitres.

Ce sont des clés de lecture pour ton intuition. Écoute-les :)

LES RÊVES

Pendant ces 12 jours, les rêves sont non filtrés.

Ils ne parlent pas du futur au sens narratif, mais de la qualité du mois.

- Un rêve flou = mois flou
- Un rêve répétitif = thème insistant
- Un rêve symbolique fort = mois clé

LE MOT-CLÉ

Le mot-clé que tu écris chaque jour n'est pas descriptif.

Il est : une clé de lecture, un rappel conscient.

JOUR 1

→ JANVIER

1 janvier 2026

■ ■ MATIN → début janvier

■ ■ MIDI → milieu janvier

■ SOIR → fin janvier

MON HUMEUR AUJOURD'HUI

(sans raison apparente = la plus importante)

☐ Joyeux ☐ Serein ☐ Pensif ☐ Mélancolique ☐ Nerveux ☐ Fatigué ☐ Autre: _____

SYNCHRONICITÉS & SIGNES

(chiffres, mots, chansons = balises, titres de chapitres)

PERSONNES APPARUES

(croisées, pensées, nouvelles reçues — qu'éveillent-elles en moi ?)

THÈMES RÉCURRENTS

(ce qui revient = ce qui cherche à se manifester)

RÊVE DE LA NUIT

(flou = mois flou / répétitif = thème insistant / fort = mois clé)

NOTES

SYNTHÈSE — MON MOIS DE JANVIER

En un mot :

Ce que je retiens :

■ ■ MATIN → début février

■ ■ MIDI → milieu février

■ SOIR → fin février

MON HUMEUR AUJOURD'HUI

(sans raison apparente = la plus importante)

☐ Joyeux ☐ Serein ☐ Pensif ☐ Mélancolique ☐ Nerveux ☐ Fatigué ☐ Autre: _____

SYNCHRONICITÉS & SIGNES

(chiffres, mots, chansons = balises, titres de chapitres)

PERSONNES APPARUES

(croisées, pensées, nouvelles reçues — qu'éveillent-elles en moi ?)

THÈMES RÉCURRENTS

(ce qui revient = ce qui cherche à se manifester)

RÊVE DE LA NUIT

(flou = mois flou / répétitif = thème insistant / fort = mois clé)

NOTES

SYNTHÈSE — MON MOIS DE FÉVRIER

En un mot :

Ce que je retiens :

JOUR 3

→ **MARS**

3 janvier 2026

■ ■ **MATIN** → *début mars*

■ ■ **MIDI** → *milieu mars*

■ **SOIR** → *fin mars*

MON HUMEUR AUJOURD'HUI

(sans raison apparente = la plus importante)

☐ Joyeux ☐ Serein ☐ Pensif ☐ Mélancolique ☐ Nerveux ☐ Fatigué ☐ Autre: _____

SYNCHRONICITÉS & SIGNES

(chiffres, mots, chansons = balises, titres de chapitres)

PERSONNES APPARUES

(croisées, pensées, nouvelles reçues — qu'éveillent-elles en moi ?)

THÈMES RÉCURRENTS

(ce qui revient = ce qui cherche à se manifester)

RÊVE DE LA NUIT

(flou = mois flou / répétitif = thème insistant / fort = mois clé)

NOTES

SYNTHÈSE — MON MOIS DE MARS

En un mot :

Ce que je retiens :

JOUR 4

→ **AVRIL**

4 janvier 2026

■ ■ **MATIN** → *début avril*

■ ■ **MIDI** → *milieu avril*

■ **SOIR** → *fin avril*

MON HUMEUR AUJOURD'HUI

(sans raison apparente = la plus importante)

☐ Joyeux ☐ Serein ☐ Pensif ☐ Mélancolique ☐ Nerveux ☐ Fatigué ☐ Autre: _____

SYNCHRONICITÉS & SIGNES

(chiffres, mots, chansons = balises, titres de chapitres)

PERSONNES APPARUES

(croisées, pensées, nouvelles reçues — qu'éveillent-elles en moi ?)

THÈMES RÉCURRENTS

(ce qui revient = ce qui cherche à se manifester)

RÊVE DE LA NUIT

(flou = mois flou / répétitif = thème insistant / fort = mois clé)

NOTES

SYNTHÈSE — MON MOIS DE AVRIL

En un mot :

Ce que je retiens :

JOUR 5

→ **MAI**

5 janvier 2026

■ ■ **MATIN**

→ *début mai*

■ ■ **MIDI**

→ *milieu mai*

■ **SOIR**

→ *fin mai*

MON HUMEUR AUJOURD'HUI

(sans raison apparente = la plus importante)

☐ Joyeux ☐ Serein ☐ Pensif ☐ Mélancolique ☐ Nerveux ☐ Fatigué ☐ Autre: _____

SYNCHRONICITÉS & SIGNES

(chiffres, mots, chansons = balises, titres de chapitres)

PERSONNES APPARUES

(croisées, pensées, nouvelles reçues — qu'éveillent-elles en moi ?)

THÈMES RÉCURRENTS

(ce qui revient = ce qui cherche à se manifester)

RÊVE DE LA NUIT

(flou = mois flou / répétitif = thème insistant / fort = mois clé)

NOTES

SYNTHÈSE — MON MOIS DE MAI

En un mot :

Ce que je retiens :

JOUR 6

→ JUIN

6 janvier 2026

■ ■ MATIN

→ début juin

■ ■ MIDI

→ milieu juin

■ SOIR

→ fin juin

MON HUMEUR AUJOURD'HUI

(sans raison apparente = la plus importante)

☐ Joyeux ☐ Serein ☐ Pensif ☐ Mélancolique ☐ Nerveux ☐ Fatigué ☐ Autre: _____

SYNCHRONICITÉS & SIGNES

(chiffres, mots, chansons = balises, titres de chapitres)

PERSONNES APPARUES

(croisées, pensées, nouvelles reçues — qu'éveillent-elles en moi ?)

THÈMES RÉCURRENTS

(ce qui revient = ce qui cherche à se manifester)

RÊVE DE LA NUIT

(flou = mois flou / répétitif = thème insistant / fort = mois clé)

NOTES

SYNTHÈSE — MON MOIS DE JUIN

En un mot :

Ce que je retiens :

JOUR 7

→ JUILLET

7 janvier 2026

■ ■ MATIN → début juillet

■ ■ MIDI → milieu juillet

■ SOIR → fin juillet

MON HUMEUR AUJOURD'HUI

(sans raison apparente = la plus importante)

☐ Joyeux ☐ Serein ☐ Pensif ☐ Mélancolique ☐ Nerveux ☐ Fatigué ☐ Autre: _____

SYNCHRONICITÉS & SIGNES

(chiffres, mots, chansons = balises, titres de chapitres)

PERSONNES APPARUES

(croisées, pensées, nouvelles reçues — qu'éveillent-elles en moi ?)

THÈMES RÉCURRENTS

(ce qui revient = ce qui cherche à se manifester)

RÊVE DE LA NUIT

(flou = mois flou / répétitif = thème insistant / fort = mois clé)

NOTES

SYNTHÈSE — MON MOIS DE JUILLET

En un mot :

Ce que je retiens :

JOUR 8

→ AOÛT

8 janvier 2026

■ ■ MATIN → début août

■ ■ MIDI → milieu août

■ SOIR → fin août

MON HUMEUR AUJOURD'HUI

(sans raison apparente = la plus importante)

☐ Joyeux ☐ Serein ☐ Pensif ☐ Mélancolique ☐ Nerveux ☐ Fatigué ☐ Autre: _____

SYNCHRONICITÉS & SIGNES

(chiffres, mots, chansons = balises, titres de chapitres)

PERSONNES APPARUES

(croisées, pensées, nouvelles reçues — qu'éveillent-elles en moi ?)

THÈMES RÉCURRENTS

(ce qui revient = ce qui cherche à se manifester)

RÊVE DE LA NUIT

(flou = mois flou / répétitif = thème insistant / fort = mois clé)

NOTES

SYNTHÈSE — MON MOIS DE AOÛT

En un mot :

Ce que je retiens :

JOUR 9

→ SEPTEMBRE

9 janvier 2026

■ ■ MATIN → début septembre

■ ■ MIDI → milieu septembre

■ SOIR → fin septembre

MON HUMEUR AUJOURD'HUI

(sans raison apparente = la plus importante)

☐ Joyeux ☐ Serein ☐ Pensif ☐ Mélancolique ☐ Nerveux ☐ Fatigué ☐ Autre: _____

SYNCHRONICITÉS & SIGNES

(chiffres, mots, chansons = balises, titres de chapitres)

PERSONNES APPARUES

(croisées, pensées, nouvelles reçues — qu'éveillent-elles en moi ?)

THÈMES RÉCURRENTS

(ce qui revient = ce qui cherche à se manifester)

RÊVE DE LA NUIT

(flou = mois flou / répétitif = thème insistant / fort = mois clé)

NOTES

SYNTHÈSE — MON MOIS DE SEPTEMBRE

En un mot :

Ce que je retiens :

JOUR 10

→ OCTOBRE

10 janvier 2026

■ ■ MATIN → début octobre

■ ■ MIDI → milieu octobre

■ SOIR → fin octobre

MON HUMEUR AUJOURD'HUI

(sans raison apparente = la plus importante)

☐ Joyeux ☐ Serein ☐ Pensif ☐ Mélancolique ☐ Nerveux ☐ Fatigué ☐ Autre: _____

SYNCHRONICITÉS & SIGNES

(chiffres, mots, chansons = balises, titres de chapitres)

PERSONNES APPARUES

(croisées, pensées, nouvelles reçues — qu'éveillent-elles en moi ?)

THÈMES RÉCURRENTS

(ce qui revient = ce qui cherche à se manifester)

RÊVE DE LA NUIT

(flou = mois flou / répétitif = thème insistant / fort = mois clé)

NOTES

SYNTHÈSE — MON MOIS DE OCTOBRE

En un mot :

Ce que je retiens :

JOUR 11

→ NOVEMBRE

11 janvier 2026

■ ■ MATIN → début novembre

■ ■ MIDI → milieu novembre

■ SOIR → fin novembre

MON HUMEUR AUJOURD'HUI

(sans raison apparente = la plus importante)

☐ Joyeux ☐ Serein ☐ Pensif ☐ Mélancolique ☐ Nerveux ☐ Fatigué ☐ Autre: _____

SYNCHRONICITÉS & SIGNES

(chiffres, mots, chansons = balises, titres de chapitres)

PERSONNES APPARUES

(croisées, pensées, nouvelles reçues — qu'éveillent-elles en moi ?)

THÈMES RÉCURRENTS

(ce qui revient = ce qui cherche à se manifester)

RÊVE DE LA NUIT

(flou = mois flou / répétitif = thème insistant / fort = mois clé)

NOTES

SYNTHÈSE — MON MOIS DE NOVEMBRE

En un mot :

Ce que je retiens :

JOUR 12

→ DÉCEMBRE

12 janvier 2026

■ ■ MATIN → début décembre

■ ■ MIDI → milieu décembre

■ SOIR → fin décembre

MON HUMEUR AUJOURD'HUI

(sans raison apparente = la plus importante)

☐ Joyeux ☐ Serein ☐ Pensif ☐ Mélancolique ☐ Nerveux ☐ Fatigué ☐ Autre: _____

SYNCHRONICITÉS & SIGNES

(chiffres, mots, chansons = balises, titres de chapitres)

PERSONNES APPARUES

(croisées, pensées, nouvelles reçues — qu'éveillent-elles en moi ?)

THÈMES RÉCURRENTS

(ce qui revient = ce qui cherche à se manifester)

RÊVE DE LA NUIT

(flou = mois flou / répétitif = thème insistant / fort = mois clé)

NOTES

SYNTHÈSE — MON MOIS DE DÉCEMBRE

En un mot :

Ce que je retiens :

Ma carte de l'année 2026

Reporte ici tes mots-clés pour chaque mois

MOIS	MON MOT-CLÉ / THÈME DU MOIS
Janvier	
Février	
Mars	
Avril	
Mai	
Juin	
Juillet	
Août	
Septembre	
Octobre	
Novembre	
Décembre	

Notes & réflexions

MON RESSENTI GLOBAL POUR 2026