

Conseils de bien-être : s'écouter pour mieux se comprendre et agir pour son bien-être.

DATE :

HEURE

## EMOTIONS

Ce que je ressens aujourd'hui


## IMPRESSIONS

Mon analyse face aux situations


PENSÉES NÉGATIVES : Ce qui m'affecte	PENSÉES POSITIVES : Renforcement bien-être

RÉSULTATS :

--

OBJECTIFS

Sur quoi je dois travailler :

--

Aujourd'hui je suis reconnaissant-e de :


Aujourd'hui, voici ce qui rendrait cette journée spéciale :


Aujourd'hui, voici les trois choses qui se sont produites qui m'ont apporté du bonheur :


Pour m'apporter du bonheur à moi-même, j'ai fait ceci :


Aujourd'hui, je suis : (affirmation positive à propos de vous-même)


