

Bien-être

Suivi quotidien

Date _____

Mon sommeil la nuit dernière a été



Temps de sommeil _____

Comment je me sens ce matin ?



Super



Bien



D'accord



Pas bon



Affreux

To do list du jour



.....



.....



.....



.....



.....



.....

Aujourd'hui j'ai l'intention _____

Verre d'eau



Liste de choses à faire en soirée



.....



.....



.....



.....



.....



.....

Comment je me sens ce soir ?



Super



Bien



D'accord



Pas bon



Affreux

Suis-je satisfait de cette journée ?



Super



Bien



D'accord



Pas bon



Affreux

Je suis reconnaissant aujourd'hui pour

Ce que j'aime chez moi aujourd'hui

Ce que j'ai réussi à faire aujourd'hui

Ce que j'aimerais me dire pour demain

Remarques

Comment et qu'est-ce que j'aimerais ressentir demain

joie appréciation habilité enthousiasme amusement fier fort actif
amour la passion liberté bonheur optimisme croyance espoir inspiré
courage intérêt amusement gratitude délice détendu calme confiant
curieux concentré digne enthousiasmé qui se respecte gentil