

# 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