

JOURNAL
DE PLEINE CONSCIENCE

DATE :

MATIN

je note une affirmation positive

→

SOIR

*je note ce qui m'a donné le sourire
dans la journée*

→

MATIN

*je note une action ou une pensée à
réaliser dans la journée*

→

SOIR

*je note une pensée désagréable que
j'ai eu pendant la journée*

→

MATIN

*je note ce qui me rend heureuse là
tout de suite*

→

SOIR

*je note ce que je pourrais améliorer
dans mon quotidien ou mon travail*

→

JOURNAL
DE PLEINE CONSCIENCE

DATE :

MATIN

je note une affirmation positive

→

SOIR

*je note ce qui m'a donné le sourire
dans la journée*

→

MATIN

*je note une action ou une pensée à
réaliser dans la journée*

→

SOIR

*je note une pensée désagréable que
j'ai eu pendant la journée*

→

MATIN

*je note ce qui me rend heureuse là
tout de suite*

→

SOIR

*je note ce que je pourrais améliorer
dans mon quotidien ou mon travail*

→

JOURNAL
DE PLEINE CONSCIENCE

DATE :

MATIN

je note une affirmation positive

→

SOIR

*je note ce qui m'a donné le sourire
dans la journée*

→

MATIN

*je note une action ou une pensée à
réaliser dans la journée*

→

SOIR

*je note une pensée désagréable que
j'ai eu pendant la journée*

→

MATIN

*je note ce qui me rend heureuse là
tout de suite*

→

SOIR

*je note ce que je pourrais améliorer
dans mon quotidien ou mon travail*

→

JOURNAL
DE PLEINE CONSCIENCE

DATE :

MATIN

je note une affirmation positive

→

SOIR

*je note ce qui m'a donné le sourire
dans la journée*

→

MATIN

*je note une action ou une pensée à
réaliser dans la journée*

→

SOIR

*je note une pensée désagréable que
j'ai eu pendant la journée*

→

MATIN

*je note ce qui me rend heureuse là
tout de suite*

→

SOIR

*je note ce que je pourrais améliorer
dans mon quotidien ou mon travail*

→