

# LE MOIS DE .....

ÉCRIRE 3 MOTS QUI QUALIFIENT CE MOIS

--	--	--

MON MOMENT FAVORI EST :

ÉCRIRE UNE AFFIRMATION POSITIVE

DE QUOI ÊTES-VOUS RECONNAISSANT.E ?

1  
2  
3

PARFOIS J'AIMERAIS...

QU'EST-CE QUE JE VEUX CHANGER ?


QU'EST-CE QUE JE SOUHAITE DE PLUS  
DANS MA VIE ?


MES OBJECTIFS DU MOIS PROCHAIN SONT :




DATE : / /

COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI ?



Décrire mes émotions et mes pensées :

---

---

---

---

---

---

---

---

QUE VAIS-JE FAIRE AUJOURD'HUI ?

COMMENT JE VEUX ME SENTIR À LA FIN DE  
CETTE JOURNÉE ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

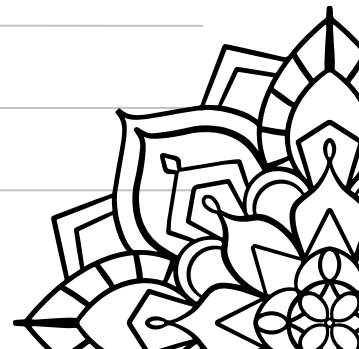
---

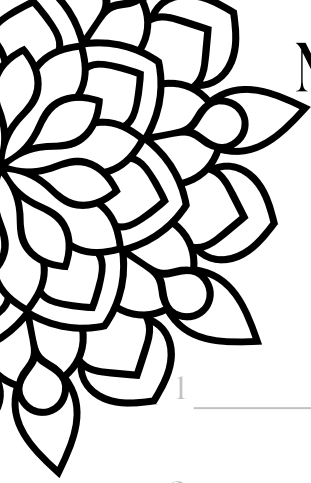
QUELLES SERONT VOS PRIORITÉS DE LA JOURNÉE ?

---

---

---





# MA SEMAINE : DU AU

MES RÉSULTATS DE LA SEMAINE

1

2

3

QU'EST-CE QUE J'AI APPRIS DE NOUVEAU ?

DE QUOI SUIS-JE LE PLUS FIER / LA PLUS FIÈRE ?

QU'EST-CE QUE JE PEUX AMÉLIORER ?

QUELS SONT MES OBJECTIFS DE LA SEMAINE PROCHAINE ?

