

Journal de bien-être



Début de la semaine:

	Ce que je ressens aujourd'hui: _____	Ce que j'ai fait aujourd'hui: _____	Notes: _____
LUNDI	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
MARDI	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
MERCREDI	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
JEUDI	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
 VENDREDI	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
SAMEDI	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
DIMANCHE	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____