

Heure de lever : _____ Temps de sommeil : _____

MA MISSION LA PLUS IMPORTANTE DU JOUR

○ _____

MATIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☀ Mon niveau d'énergie au réveil

☀ Un mot ou une expression pour m'encourager

☀ Une activité à faire le matin pour me motiver

Impact de l'activité
_ / 5

☀ Une activité à faire aujourd'hui pour mon bien-être

Impact de l'activité
_ / 5

SOIR



☾ Evaluation de mon état d'esprit du jour

☾ Ce que je retiens de positif de cette journée

☾ Notes

Heure de coucher : _____